

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科		スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	演 習
科 目 名		フィットネスとエクササイズⅡ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年		1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	ATルーム
担 当 教 員		高島 玲佳	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》							
フィットネスの目的や業界の現状を知り、また様々なプログラムを体験することでフィットネスへの興味及び理解を深める。 エアロビクスの体験学習を通じて、正しい動作の習得やプログラム作成能力を習得する。 グループ指導に関する基礎理論を学び、実践することで指導能力向上を目指す。							
《成績評価の方法と基準》							
中間・期末試験を実技試験及びレポートにて行う(実技50%レポート20%) 出席評価20% 平常点10%(積極的な授業参加度)							
《使用教材(教科書)及び参考図書》							
参考となるプリントを随時配布する							
《授業外における学習方法》							
前回の授業で行った内容を確認し、実演においては復習ならびに練習しておくこと。 グループワークの際は各グループにて反復練習を行うこと。							
《履修に当たっての留意点》							
授業の 方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	講義 演習 形式	授業を 通じての 到達目標	オリエンテーション、前期の復習		配布プリント CDデッキ		
		各コマに おける 授業予定	オリエンテーション 後期授業の流れを説明、前期の復習、 レッスン受講(トレーニング・有酸素運)				
第 2 回	演 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	グループエクササイズ指導理論について学ぶ		配布プリント CDデッキ		
		各コマに おける 授業予定	動画等を参考に危険予測・障害予防の判断について学ぶ レジスタンス・ストレッチなどを参考に実践				
第 3 回	演 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	グループエクササイズ指導理論について学ぶ		配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認 ・実践に関しては練 習しておく	
		各コマに おける 授業予定	グループエクササイズの指導について理解する レジスタンスを例に実践(概要・特徴など) 種目ごとの指導方法				
第 4 回	演 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	グループエクササイズ指導理論について学ぶ		配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認 ・実践に関しては練 習しておく	
		各コマに おける 授業予定	グループエクササイズの指導について理解する レジスタンスを例に実践(概要・特徴など) 種目ごとの指導方法				
第 5 回	演 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	スタジオプログラムの実践		配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認 ・実践に関しては練 習しておく	
		各コマに おける 授業予定	グループワークとして実践 「サーキットトレーニング」を例にプログラミング、指導練習				

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	演習形式	授業を通じての到達目標	スタジオプログラムの実践	配布プリント 教科書	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	グループワークとして実践 「サーキットトレーニング」を例にプログラミング、指導練習		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	中間試験	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	実技試験(グループ指導) 「サーキットトレーニング」を実践		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	中間試験	CDデッキ	中間試験内容を確認し、練習しておく
		各コマにおける授業予定	実技試験(グループ指導) 「サーキットトレーニング」を実践		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスダンスエクササイズプログラム作成	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	プログラムの作成及び指導練習 (キューイング、指導の循環)		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスダンスエクササイズプログラム作成	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	作成したプログラムの指導実践 (キューイング、指導の循環)		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスダンスエクササイズプログラム作成	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	作成したプログラムの指導実践 (キューイング、指導の循環)		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	グループ発表(振り付けの作成・練習)	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	グループごとに振付を作成する。 作成した動きを練習する(動作スキルの向上も目指す) 様々な対象者への指導を想定してリード実践		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	グループ発表(振り付けの確認、練習)	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	グループごとに作成した動きを反復練習する。 フォーメーションや動きの習得も含めて精度を上げる。 各グループ完成度合いを確認し、フィードバックを行う。		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	期末テスト	配布プリント CDデッキ	前回行った内容を確認・実践に関しては練習しておく
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンスエクササイズプログラム指導実践 グループエクササイズ指導実践 グループ発表		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	後期まとめ、年間まとめレッスン受講(様々なプログラム)	CDデッキ	
		各コマにおける授業予定	後期及び年間を振り返りレポート作成 プログラム体験		