

2026 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		学期及び曜時限	後期	教室名	
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》						
フィットネスへの理解を深め、2年次に向けて、エアロビクスの指導方法の習得。グループ指導でのコミュニケーション能力の向上。						
《成績評価の方法と基準》						
実技とレポートにて評価。(実技60%、レポート20%)出席評価20%。平常評価10%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
なし						
《授業外における学習方法》						
各個人、又は各グループで反復練習を行う。						
《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	講義形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスの指導について理解を深める。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	1分間スピーチを行い、人前でのコミュニケーションをとる練習を行う。カウント、指導の循環について学ぶ。			
第2回	演習形式	授業を通じての到達目標	キューイングを理解し、作成を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	動画にてキューイングの解説後、デモレッスンにて確認し、グループごとに実際にキューイングを作成する。			
第3回	演習形式	授業を通じての到達目標	バーバルキューイングの確認、作成を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	再度デモレッスンにて確認後、前回の確認、動作ごとにキューイングを振り分けていく。			
第4回	演習形式	授業を通じての到達目標	バーバルキューイングの確認、作成を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	第3回時に振り分けたキューイングを再度確認し、実際に指導練習を行う。			
第5回	演習形式	授業を通じての到達目標	バーバルキューイング練習を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。	
		各コマにおける授業予定	グループごとにキューイングの実践練習を行い、指導の循環もふまえてコミュニケーションを図る。			

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	バーバルキューイング練習を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	第5回時の内容を再度繰り返し、動作、指導を深める。		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導発表を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	グループごとに1人ずつ指導発表、フィードバックを行う。		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	指導発表を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	前回のフィードバックを元に修正し、再度指導練習後、発表。		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	ボディキューイングを理解し、実際に指導する技術を身につけることが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	ボディキューイングの役割や方法を理解し、第8回時までの指導の中にどの様に入れていこうかを考え、練習する。		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	ボディキューイングの確認、練習を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	デモレッスンにて確認後、バーバルキューイング、ボディキューイングをグループごとに練習する。		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	キューイング練習を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	第10回時までの内容をまとめ、指導案を完成させ、グループごとに反復練習を行う。		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	模擬発表を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	グループごとに1人ずつ指導発表、フィードバックを行う。		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	模擬発表を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	前回のフィードバックを元に修正し、再度指導練習後、発表。さらにグループ内で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	指導練習を通じて動作を理解することが出来る。	CDデッキ	講義の復讐を行い次回までに分からないことについて確認しておくこと。
		各コマにおける授業予定	総復習を兼ねて、バーバル、ボディキューイングともに的確に指導練習を行う。		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	本講義、実習内容を理解した上で指導方法を習得することが出来る。	CDデッキ	全講義の復讐を行い苦手な項目を把握し練習をおこなっておくこと。
		各コマにおける授業予定	一人ずつグループ指導を行う。レポートにて理解度を測る。		