

2020 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	フィットネススタジオプログラム I		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	前期 火曜2限	教室名	ATルーム
担 当 教 員	柴原綾加	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とエアロビクスの体験学習、実践、創作能力やグループ指導の理解を深める。						
《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、又は各グループにて反復実技練習。						
《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、フィットネス理論について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	自己紹介、フィットネスの歴史、インストラクターの実状を学ぶ。			
第2回	演習形式	授業を 通じての 到達目標	エアロビクスを理解する	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	デモレッスンの体験を通してエアロビクスを理解する。			
第3回	演習形式	授業を 通じての 到達目標	エアロビクスへの理解を深め、動きを理解する。	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	デモレッスンの体験に加え、グループワークでコミュニケーションの練習を行う。動作の習得。			
第4回	演習形式	授業を 通じての 到達目標	エアロビクスへの理解を深め、動きを理解する。	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	動作の習得、グループワークでコミュニケーションの練習を行う。曲に合わせて動作の発表を行う。			
第5回	演習形式	授業を 通じての 到達目標	初級～初中級のエアロビクスの体験し動きについて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	デモレッスン受講後、グループワークにて動作習得練習。			

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	振り付けを作成し動作習得をすることが出来る。	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16～32カウントの振り付けを創作し動作習得とともに練習する。		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	振り付けを作成し動作習得をすることが出来る。	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6回時の動作の完成を目標にグループ発表の準備を行う。		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	動作の確認、発表し理解を深めることが出来る。	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	曲に合わせて各グループごとにエアロビクス動作と創作した動作の発表を行う。		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	初中級のエアロビクス体験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	デモレッスン受講後、グループワークにて動作習得練習。		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	振り付けを作成し動作習得をすることが出来る。	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32～48カウントの振り付けを創作し動作習得とともに練習する。		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	振り付けを作成し動作習得をすることが出来る。	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	グループごとに作成した振り付けを発表、修正を行い、グループでの創造性を高める。		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	振り付けを作成し動作習得をすることが出来る。	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11回時の動作の完成を目標に、グループごとに修正を行う。		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	模擬発表を通じて自身の動きについて理解を深めることが出来る。	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9～12回までの動作を各グループごとに発表を行う。発表後、フィードバック、修正点を探す。良いところの完成度を上げる。		
第14回	演習形式	授業を通じての到達目標	動作の最終確認、グループごとの動作を完成させ理解を深めることが出来る。	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13回時の修正を終わらせ、試験に向けてグループごとに動作の完成を終える。		
第15回	講義演習形式	授業を通じての到達目標	本実習内容を理解し、グループごとに発表、レポート作成を通じて理解を深めることが出来る。	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	グループごとに動作披露、レポートにて理解度を測る。		