

## 2026年度 愛知学泉短期大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
37109	フィットネスフラ Fitness hula	中根 妙子	✓		1	選択	1後期
<b>科目の概要</b>							
<p>フィットネスフラは音楽に合わせてながら行うダンス形式な全身運動であり、有酸素運動である。フィットネスフラを体験することで有酸素運動の特徴を理解する。また基礎技能を習得し、各自適したプログラムを構成して音楽に合わせて表現する力を身につける。ディプラーマ・ポリシーの①②③④に相当する。これらを身に付けるために行う。これらは社会に出てから幅広いビジネスシーンで活かせる知識、技能を表現する際のベースとなるものである ★ダンサー、フィットネスフラ講師の経験を活かして基礎技能を見本を示しながら指導する。</p>							
<b>学修内容</b>				<b>到達目標</b>			
<p>① 学生が リズムに合わせて身体を動かし、特徴を知り、説明できるようになることを目的とする。 ② 学生がフィットネスフラのステップやストレッチ技法を理解する。 ③ 学生が知識を学ぶだけでなく、課題を自分なりに工夫して実施する。</p>				<p>① フィットネスフラを楽しみ特徴を述べるができる。① ② フィットネスフラのステップ、ストレッチを習得し、クラスのタイプや目的に合わせて工夫することができる。②③ ③ 授業で習得した事を応用して、課題に取り組み表現することができる。④</p>			
<b>学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素</b>		<b>学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例</b>					
前に踏み出す力	主体性	技術の習得のために自ら練習することができる。					
	働きかけ力	目的を設定し、取り組むことができる。					
	実行力	一度始めたことは最後までやり遂げることができる。					
考え抜く力	課題発見力	思い込みや憶測ではなく事実に基づいて情報を整理し、課題を見極めることができる					
	計画力						
	創造力	フィットネスフラのステップ、基礎技術を習得し、プログラム作成ができるようになる。					
チームで働く力	発信力	発表の仕方（声の大きさ、スピード、キューイング等）を自分なりに十分理解して発表できる。					
	傾聴力	グループワークで、人の意見を確認し、さらに自分の意見を述べるができる。					
	柔軟性						
	状況把握力						
	規律性	遅刻、無断欠席など、学習意欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようにルールを守ることができる。					
	ストレスコントロール力						
<b>テキスト及び参考文献</b>							
<p>テキスト:必要に応じてプリント配布 参考文献:フィットネス理論と実技 ベーシック.エクササイズスタンダードガイドライン (アフアジャパン株式会社)</p>							
<b>他科目との関連、資格との関連</b>							
<p>他科目との関連:生涯スポーツ、フィジカルトレーニング、レクレーション実技 資格との関連:なし</p>							
<b>学修上の助言</b>				<b>受講生とのルール</b>			
<p>初回から実技を伴うので楽に動ける服装とフィットネスシューズを用意すること。 水分補給、汗拭きタオルを各自用意すること。 配布プリントや資料は講義ノートに合わせてまとめるとよい。</p>				<p>受講中は私語を慎む。 携帯電話の電源を切りに、カバンにしまっておくこと。</p>			

【評価方法】

評価対象	評価方法		評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント						
学修成果	学 期 末 試 験	筆記（レポート含む）・実技・口頭試験	0	①							
				②							
				③							
	平 常 評 価	小テスト		0	①						
					②						
					③						
		レ ポ ー ト		0	①						
					②						
成 果 発 表 （ プ レ ゼ ン テ ー シ ョ ン ・ 作 品 制 作 等 ）		90	①	✓					第7週から15週の内容について理解度を確認する為に発表をする。プレゼンテーションの成果（10点）→（各週10点×9）		
			②								
			③								
学 修 行 動	社 会 人 基 礎 力 （ 学 修 態 度 ）	10	①	✓					授業中、発信の機会があれば積極的に発信した。（主体性） 強い意志を持ち、困難な状況から逃げずに取り組み続けることができる。（実行力）		
			②	✓					授業内での問題点を、解決する為に行動を起こした。（課題発見力） 知識を学ぶだけでなく、課題を自分なりに工夫して解決した。（創造力）		
			③	✓						実技スキルを理解し、クラスのタイプや目的に応用させ、グループ指導することができる。（発信力）	
										話を聞く時は、うなずきやあいづちをしながら聞いた。（傾聴力） 遅刻、無断欠席など学習欲欠如をきたす行動をせず、授業が円滑に進行するようルールを守ることが できる。欠席した場合は欠席届を提出し、フォローレポート課題を行う。（規律性）	
総合評価割合		100									

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
<p>S (秀) 評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>運動基礎知識と実技スキルを理解することができる。特に指導的立場に立つことができる。</li> </ul> <p>A (優) 評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>グループ指導としての実技を活用することができる。発表の場において、的確な内容をわかりやすく表現でき理解できている。</li> </ul>	<p>B (良) 評価 エクササイズのステップやストレッチを習得してクラスのタイプや目的に応用することができる。</p> <p>C (可) 評価</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>授業で学んだ知識を理解し個人のスキルが向上した。</li> </ul>

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	スイントロダクション 運動生理学 ●エネルギー代謝 3つの代謝経路 呼吸循環器 以上を押さえ無酸素運動、有酸素運動を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	フィットネスフラの実技内容を把握することができる。 無酸素運動、有酸素運動、運動例をあげて確認することができる。	復習 ・フィットネスフラ特徴を復習しておくこと。	90	実行力 規律性
2	エクササイズトレーニング運動原則 ●FITT ●過負荷 ●漸進性 ●特異性 ●可逆性 ●オーバートレーニング トレーニングクラスのタイプへ応用できるように学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	エクササイズの変換要素を理解することができる	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・運動原則を復習しておくこと。	90	実行力
3	ボディアライメント ●立位 ●ランジ ●ベントオーバー ●座位 ●伏臥位 ●側臥位 ●仰臥位 ●膝立ち 一緒に動きながらポジション名と姿勢確認を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	基本の動き方 安全性配慮 実技を伴いながら動きを確認することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・基本の動き方を復習しておくこと。	90	主体性 実行力 発信力
4	フィットネスフラ基本動作 ステップ習得に向けて学ぶ。マーチ系を中心に進める。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	基本ステップ習得することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・ステップの復習しておくこと。	90	実行力
5	フィットネスフラの基本動作 ローインパクト、ハイインパクト習得に向けて学ぶ。マーチ系からリズムチェンジまで進める。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	基本ステップ習得することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・ローインパクト ハイインパクト違いを復習しておくこと。	90	実行力
6	グループエクササイズ クラス構成、水分補給ガイドライン、ハイリスクエクササイズプログラムを作成する方法を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	プログラム構成 負担がかかる部分と変換系を確認することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・ハイリスクエクササイズを復習しておくこと。	90	実行力 課題発見力
7	プログラム作成 危険な兆候、ウォームアップ ●目的 ●時間 ●方法 ウォームアップを作成する方法を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ ウォームアップ	ウォームアップ 定義、目的、時間を考えながら作成することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・ウォームアップ実技 復習をしておくこと。	90	創造力
8	プログラム作成・発表 クラスレベルに応用させウォームアップを作成する。 ステップスキルアップを学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ 分かりやすく相手に理解してもらおうことを意識した発表	ウォームアップ 作成したプログラムをグループごとに発表することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・ウォームアップ実技 復習をしておくこと。	90	創造力 発信力 傾聴力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	プログラム作成 カーディオトレーニング ●目的 ●時間 ●方法 定常状態トレーニング インターバル インターミットtent サーキット クラスレベルに合わせてカーディオトレーニングを作成する方法を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 授業 ・フィットネスフラ	カーディオトレーニング 定義、目的、時間を考えながら作成することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・カーディオトレーニング 実技復習をしておくこと。	90	課題発見力 創造力
10	プログラム作成・発表 強度バリエーション変換要素を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ 分かりやすく相手に理解してもらうことを意識した発表。	カーディオトレーニング作成したプログラムをグループごとに発表する。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・カーディオトレーニング 実技復習をしておくこと。	90	創造力 発信力 傾聴力
11	プログラム作成・発表 強度バリエーション変換要素を学ぶ。 プログラム作成 キューイング ●ビジュアルキューイング ●バーバルキューイング 聞き手が分かりやすいキューイング方法を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ キューイング練習。	アライメントキュー モチベーションキュー 理解することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・カーディオトレーニング 実技復習をしておくこと。	90	実行力
12	コンディショニングパート ●目的 ●時間 ●方法 コンディショニングエクササイズ 実技 クラスレベル別に応用できるように学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ コンディショニングアライメント練習。	コンセントリック エキセントリック 理解することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・コンディショニングパート復習をしておくこと。	90	実行力
13	柔軟性トレーニング ●目的 ●時間 ●方法 クラス最終パートを作成する方法を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・柔軟性トレーニングを練習。	クラス最終パートを理解することができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・柔軟性トレーニングを復習しておくこと。	90	実行力
14	フィットネスフラまとめ 実技スキルの確認 ステップなど理解度を深め指導する方法を学ぶ。	講義 ・毎週授業でプリントを渡し解説。後に、良い事例などフィードバックする。 実技 ・フィットネスフラ	フィットネスフラについて各グループごとに指導していくことができる。	予習 ・毎週授業でプリントを渡すので読んでくること。 復習 ・フィットネスフラのステップを復習しておくこと。	90	創造力 発信力 傾聴力
15	理論と実技のまとめ 実技内容発表に向けて音楽に合わせて表現できるように学ぶ。 目的を設定し取り組むことが出来て、実施する。	グループディスカッション	実技内容確認してグループごとに発表することができる。	復習 ・フィットネスフラ 理解と実技を復習しておくこと。	90	働きかけ力 創造力 発信力 傾聴力

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力