

2021年度 愛知学泉大学シラバス

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
232131093	健康運動実技C(エアロビックダンス)	鈴木 石松		専門	1	選択	3前期

科目の概要

エアロビックダンスとは、音楽の軽快な音楽に乗せながら体を動かす全身運動のことである。エアロビックダンスを継続しておっ行うことにより、体力の向上のほか、生活習慣病やメタボリックシンドロームの予防、および症状の改善などの効果が期待される。本講義は、ストレッチやエアロビックダンスのステップを通じて、運動の実践と集団への指導方法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことができることを目的とする。

学修内容	到達目標
① エアロビックダンスの特性や健康への効果を学ぶ。 ② エアロビックダンスの運動強度やエネルギー消費量を学び、ローインパクトとハイインパクトによる違いや音楽のテンポによる違い、上肢運動の付加など、運動強度に影響を与える要因を学ぶ。 ③ エアロビックダンス実践におけるよい姿勢、正しい動作基本ステップや上肢の動きを学習をする。 ④ 実際にプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導することを学習する。 ⑤ 運動前・中・後の安全性（体調チェック、水分補給、心拍数の活用など）に配慮した指導法を学ぶ	① エアロビックダンスの特性や健康への効果を説明することができる。 ② エアロビックダンスの運動強度やエネルギー消費を学び、ローインパクトとハイインパクトによる違いや音楽のテンポによる違い、上肢運動の付加など、運動強度に影響を与える要因を説明することができる。 ③ エアロビックダンス実践におけるよい姿勢、正しい動作基本ステップや上肢の動きを身につけ、見本を示すことができる。 ④ 実際にプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導することができる。 ⑤ 運動前・中・後の安全性（体調チェック、水分補給、心拍数の活用など）に配慮した指導法を理解することができる。

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

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

前に踏み出す力	主体性	目標を達成するために意欲的に練習し、技術向上に努める。
	働きかけ力	
	実行力	技の精度を極めるように追究する。
考え抜く力	課題発見力	技を習得できないとき、問題点を究明し、改善しようとする。
	計画力	
	創造力	コンビネーションの展開には、周りに上手な人の動きを見て考えて学ぶ。
チームで働く力	発信力	ダンシングでは、常に周りの人と声を掛け合い、リズムカルに行う。
	傾聴力	他人のアドバイスを聞き、自分の技を高めることにつなげる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	他人の学習や練習の邪魔にならないように、集団学習のマナーを守る。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

必要な時に資料を配布する

他科目との関連、資格との関連

運動生理学

学修上の助言	受講生とのルール
運動着、室内用シューズは必須。 水分補給のための飲料は適宜用意する。 仲間とともに思い切り身体を動かして気持ちのいい汗をかき、爽快感と充実感を味わおう。	6回目の欠席で無資格となる。 3回の遅刻は1回分の欠席になる。

【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		
				④		
				⑤		
	平常評価	小テスト	0	①		
				②		
				③		
				④		
				⑤		
平常評価	レポート	0	①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
平常評価	成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	90	①	✓		
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤	✓		
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	✓		
			②	✓		
			③	✓		
			④	✓		
			⑤	✓		
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>①エアロビックダンスの特徴や効果を正確に理解することができる。</p> <p>②音楽に合わせてローとハイインパクト系の動きをリズムカルにできる。</p> <p>③エアロビックダンス実践におけるよい姿勢、正しい動作基本ステップや上肢の動きを身につけ見本を示すことができる。</p> <p>④実際にプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導について十分に理解することができる。</p> <p>⑤運動前・中・後の安全性（体調チェック、水分補給、心拍数の活用など）に配慮した指導法を十分に理解することができる。</p>	<p>①エアロビックダンスの特徴や効果を正確に理解することができる。</p> <p>②音楽に合わせてローとハイインパクト系の動きをリズムカルにできる。</p> <p>③エアロビックダンス実践におけるよい姿勢、正しい動作基本ステップや上肢の動きを身につける。</p> <p>④実際にプログラムを作成し、キューイング、アイコンタクト、ポジショニング、動きの展開、段階的指導について理解することができる。</p> <p>⑤運動前・中・後の安全性（体調チェック、水分補給、心拍数の活用など）に配慮した指導法を理解することができる。</p>

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	<p><オリエンテーション></p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の目的、進め方、評価の説明とエアロビックダンスの特性の説明 ・健康・体力づくりが目的 ・音楽に合わせて上肢と下肢を動かす反復運動 ・幅広い年齢層が一緒に楽しめる運動 	実践演習	エアロビックダンスの特徴や効果を理解することができる。	<p>予習：エアロビックエクササイズの歴史と狙いについて調べる</p> <p>復習：エアロビックエクササイズの特徴をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	<p><エアロビックダンス運動強度の学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・目標心拍数：(220-年齢)×50→75% ・身体重心の上下・水平移動 ・上肢・下肢・胴体の動き ・運動強度と心拍数変化 ・動きスピードと動作が大きいほど参加する筋が多く、エネルギー消費量も多い 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・安静時心拍数の測りができる。 ・運動中心拍数の測りができる 	<p>予習：安静心拍数と最高心拍数について調べる</p> <p>復習：運動を行うと、心拍数が上昇し、エネルギー消費が増える理由をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	<p><姿勢説明と実施上安全注意の学習></p> <p>姿勢には：</p> <ul style="list-style-type: none"> 立位、ランジ、ベントオーバー、座位、伏臥位などがある <p>安全注意の説明：</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体調チェック ・プログラムの選択 ・傷害の予防法 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい姿勢を理解して踊ることができる ・体調のチェックと傷害の予防の理解ができる 	<p>予習：エアロビックダンスの正しい姿勢について調べる</p> <p>復習：エアロビックダンスによる傷害と予防法をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	<p><エアロビックダンスの実際></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラムの学習 ウオームアップの重要性 大筋群を動かす主運動の重要性 クールダウンの重要性 ・音楽（動作のテンポや呼吸リズムの合うものを選ぶ） ・服装、シューズ、床の材質の学習 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・ウオームアップとクールダウンの重要性の説明ができる ・エアロビックダンスのプログラムが説明できる 	<p>予習：ウオームアップとクールダウンの重要性について調べる</p> <p>復習：動作のテンポや呼吸リズムの合う曲をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習①(ロースピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドトゥタッチ ・ステップタッチ (ダブル) ・マーチ ・フロントトゥタッチ ・ステップタッチ (シングル) ・ニーリフト 	実践演習	音楽に合わせて次の動作ができる サイドトゥタッチ ステップタッチ (ダブル) マーチ フロントトゥタッチ ステップタッチ (シングル) ニーリフト	<p>予習：ローインパクト動作に合う音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクトの新しい動作についてノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習②(ハイスピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドトゥタッチ ・ステップタッチ (ダブル) ・マーチ ・フロントトゥタッチ ・ステップタッチ (シングル) ・ニーリフト 	実践演習	次の動作をリズムカルに楽しく踊ることができる サイドトゥタッチ ステップタッチ (ダブル) マーチ フロントトゥタッチ ステップタッチ (シングル) ニーリフト	<p>予習：ローインパクト動作に合うハイスピードの音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクト動作についてノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習③(ロースピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・ニーベント ・ヒールタッチ ・フロントキック ・ウォーキング ・ステッピングアウト ・サイドランジ 	実践演習	音楽に合わせて次の動作ができる ニーベント ヒールタッチ フロントキック ウォーキング ステッピングアウト サイドランジ	<p>予習：ローインパクト動作に合うロースピードの音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクトの新しい動作についてノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習④(ハイスピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・ニーベント ・ヒールタッチ ・フロントキック ・ウォーキング ・ステッピングアウト ・サイドランジ 	実践演習	次の動作をリズムカルに楽しく踊ることができる ニーベント ヒールタッチ ウォーキング ステッピングアウト サイドランジ	<p>予習：ローインパクト動作に合うハイスピードの音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクト動作についてノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

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	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習⑤(ロースピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・レッグカール ・オープンクローズ ・バックランジ ・グレイプバイン ・ランジ ・ボックス 	実践演習	音楽に合わせて次の動作ができる レッグカール オープンクローズ バックランジ グレイプバイン ランジ	<p>予習：ローインパクト動作に合うロースピードの音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクトの新しい動作についてノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習⑥(ハイスピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・レッグカール ・オープンクローズ ・バックランジ ・グレイプバイン ・ランジ ・ボックス 	実践演習	次の動作をリズムカルに楽しく踊ることができる レッグカール オープンクローズ バックランジ グレイプバイン ランジ ボックス	<p>予習：ローインパクト動作に合うハイスピードの音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクト動作についてノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	<p><音楽に合わせてローインパクトの実践学習⑦(ハイスピード)></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・サイドジャック ・ランジアップ 	実践演習	音楽に合わせてリズムカルに楽しく踊ることができる サイドジャック ランジアップ	<p>予習：ローインパクト動作に合うハイスピードの音楽について調べる</p> <p>復習：学んだローインパクトの新しい動作をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	<p><音楽に合わせてハイインパクトの実践学習①></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・両足ジャンプ ・その場駆け足 ・ジャンピングジャック 	実践演習	次の動作をリズムカルに楽しく踊ることができる ・両足ジャンプ ・その場駆け足 ・ジャンピングジャック	<p>予習：ハイインパクト動作に合う音楽について調べる</p> <p>復習：学んだハイインパクトの新しい動作をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	<p><音楽に合わせてハイインパクトの実践学習②></p> <ul style="list-style-type: none"> ・前時の学習内容の復習 ・スウィング ・ランニング ・ジャンプホップ 	実践演習	次の動作をリズムカルに楽しく踊ることができる ・スウィング ・ランニング ・ジャンプホップ	<p>予習：ハイインパクト動作に合う音楽について調べる</p> <p>復習：学んだハイインパクトの新しい動作をノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	<p><指導者の役割について学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラム作成時の留意点(参加者の目的、性、年齢、体力や技術レベルなど) ・参加者に対して指導の仕方(運動前の説明、運動中に適切なキューイングを行う) ・トレーニング効果を得るため、手本となる動きの示し方 	実践演習	参加者の性、年齢、体力や技術レベル、運動目的などに応じて適切な動きを選択し組み合わせ、プログラムを作ることができる	<p>予習：エアロビックダンスのインストラクターの役割について調べる</p> <p>復習：運動目的に応じて学んだプログラムをノートにまとめる</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	<p><実技テスト></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローインパクトとハイインパクトの動きを組み合わせ、2分以内のエアロビックダンス自己表現 	実践演習	ローとハイの動作を組み合わせて、2分以内でエアロビックダンスの自己表現ができる	<p>予習：ローインパクトとハイインパクトの組み合わせについて調べる</p> <p>復習：学んだ技術を整理して生涯スポーツに活用する</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

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