

2026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)	森 理美			1	選択	3前期

科目の概要

エアロビクスとは音楽に合わせて身体を動かす全身運動である。エアロビクスを体験することで、楽しく体力向上やメタボリックシンドロームの改善を目指すことを体感し、管理栄養士として健康面から支援できる人材としての知識や経験を身につけることを目的とする(DP3.4)。さらに、管理栄養士として、自己研鑽に取り組み、社会的に自立して生きていく上で必要なスキル・リテラシー・教養に関する知識・技能を身につける(DP2)地域及び社会に貢献する社会人としての素養を身につける(DP5)
また「健康運動実践指導者認定試験」の実技科目として、試験に合格するためにの実技演習を行う

学修内容	到達目標
① エアロビックダンスの特性や効果を学ぶ。 ② エアロビックダンスのプログラムの構成として、ウォーミングアップ、主運動、クーリングダウンについて学ぶ。 ③ 運動前・中・後の安全性(体調チェック・水分補給・顔色の観察)に配慮した指導を学ぶ。 ④ 認定試験のエアロビクスステップと筋力トレーニングの正しい姿勢を学ぶ。 ⑤ 実技指導でキューイング・ポジショニング・声のかけ方を学習する。	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プログラムの構成として、ウォーミングアップ・主運動・クーリングダウンを説明することができる。 ③ 運動前・中・後の安全性(体調チェック・水分補給・顔色の観察)に配慮し指導法を理解することができる。 ④ 認定試験のエアロビクスステップとレジスタンス運動の正しい姿勢の見本を示すことができる。 ⑤ 実技指導でキューイング・ポジショニング・声のかけ方的確に指導することができる。

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	自ら進んでエアロビクスの授業に取り組むことができる。
	働きかけ力	
	実行力	失敗を恐れず、指導者として声を出すこと、ダイナミックに動くことを意識して実践できる。
考え抜く力	課題発見力	動きの伝達、指導の言葉かけ、アドバイスを自らの言葉で伝えることができる。
	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	グループでの実践練習で他者の動きを観察し、アドバイスをすることができる。
	傾聴力	運動フォームや指導に対しての課題を、他者のアドバイスを聞き修正することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	ルールや課題を把握し、守ることができる。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

健康運動実践指導者養成テキスト 公益財団法人 健康づくり事業財団

必要な時に資料を配布する

「参考資料」健康運動実践指導者実技試験 エアロビックダンスのお手本：東京有明医療大学

https://www.youtube.com/watch?annotation_id=annotation_3684413127&feature=iv&src_vid=GJx1jRpUhn8&v=xYwVLMXkJU

他科目との関連、資格との関連

本科目は、2年次の健康運動実技A・Bで健康運動実践指導者として必要な理論と実技を習得しており、健康運動指導者の実技試験対策として、健康運動実技Dと併せて実践演習していく。

資格習得：健康運動実践指導者

学修上の助言	受講生とのルール
健康運動実践指導者として資格習得を目的とする。また、自らも、エアロビクスを楽しみ、安全に効果的な運動を指導できる事を目的とするので、積極的に取り組むこと。	授業の欠席、遅刻は厳禁とする 運動着・室内シューズを持参する 汗をかくために、水分を準備すること

【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	0	①			
			②			
			③			
			④			
			⑤			
	平常評価	小テスト	20	①	✓	
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
		レポート	10	①	✓	
				②	✓	
				③	✓	
				④		
				⑤		
		成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	60	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エアロビクスの特性や効果を具体的に述べるができる。</p> <p>②運動プログラムのウォーミングアップ、主運動、クーリングダウンの目的と時間と強度を具体的に述べるができる。</p> <p>③レジスタンス運動（スクワット・フォワードランジ・プッシュアップ・クランチ・バードドック）を正しい姿勢で見本を見せることができる。</p> <p>④模擬試験（有酸素運動3分+筋力トレーニング2分）をスムーズに実践することができる。</p> <p>上記について、参加者の個々へのアドバイスや褒めることなど声かけが秀でていた場合は（秀）とする。</p>	<p>①エアロビクスの特性や効果を述べるができる。</p> <p>②運動プログラムのウォーミングアップ、主運動、クーリングダウンの目的を述べるができる。</p> <p>③レジスタンス運動（スクワット・フォワードランジ・プッシュアップ・クランチ・バードドック）を正しい姿勢で行う事ができる。</p> <p>④模擬試験（有酸素運動3分+筋力トレーニング2分）を実践することができる。</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 ・エアロビクスの特性、効果の説明 ・健康運動実践指導者に必要とされる能力について説明 ・エアロビクス体験 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講義：エアロビクスの特性と効果 2. 実践演習 エアロビクス体験 	エアロビックダンスの特性や効果を理解することができる	<p>(予習) テキストP169・170を読み、エアロビクスの特性、効果について調べる</p> <p>(復習) エアロビックダンスの効果について配布プリントを確認する</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
2	<p><エアロビクス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% ・安静時心拍数を測る <p><エアロビックダンスの実際></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ウォーミングアップの目的 ・エアロビックダンス(主運動)の強度 ・エアロビクス体験 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講義：エアロビックダンスの運動強度について 2. 実践演習 エアロビクス体験 安静時・運動中の心拍数を測る 	<ul style="list-style-type: none"> ・安静時心拍数を測ることができる ・運動中の心拍数を測ることができる 	<p>(予習) テキストP170を読み運動強度について確認しておく</p> <p>(復習) 自宅で安静時心拍数をはかり、目標心拍数を計算しノートにまとめる</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
3	<p><指導者の役割について></p> <ul style="list-style-type: none"> ・運動プログラム作成 <p><キューイング・背面指導・対面指導></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビジュアルキューイングとバーバルキューイングの実践 ・背面指導と対面指導実践 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講義：指導者の役割について 2. グループワーク ・音楽を聞きテンポを把握する。手拍子で確認 ・キューイングのカウントダウンを行う 	音楽を聞きカウントを取ることができる キューイングを実践する	<p>(予習) ビジュアルキューイング、バーバルキューイングの違いを確認しておく</p> <p>(復習) 好きな曲でカウントの取り方を練習する</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
4	<p><安全に対する注意></p> <ul style="list-style-type: none"> ・服装・用具・安全面に対する注意 ・プログラムの選択 ・障害の予防 <p><自己紹介></p> <p><レジスタンス運動：プッシュアップとクランチ体験></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 講義：安全に対する注意 2. 実践演習 ・自己紹介を行い声出し姿勢を意識する ・ウォーミングアップ体験 	エアロビクスで起こりやすい怪我や障害について理解することができる	<p>(予習) エアロビクスに適したシューズを調べておく</p> <p>(復習) 自己紹介をクラスルームに送信する</p> <p>クランチとプッシュアップ毎日5回ずつ行う</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
5	<p><健康運動実践指導者とは></p> <ul style="list-style-type: none"> ・プログラムの構成 ・基本姿勢 <p><課題ステップ実践学習①></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ステップタッチ ・グレイプバイン ・2つのステップの良い姿勢と悪い姿勢を習得する <p><レジスタンス運動実践></p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. 健康運動実践指導者とは 2. グループワーク： ステップタッチ、グレイプバインを正しい姿勢で行い、キューイングを行う 3. レジスタンス運動(クランチとプッシュアップ)を実践する 	音楽に合わせて動作ができる	<p>(予習) 健康運動実践指導者認定試験の音楽を聴く(ホームページで確認)</p> <p>(復習) レジスタンス運動(クランチとプッシュアップ)毎日5回ずつ行う</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
6	<p><課題ステップ実践学習②></p> <ul style="list-style-type: none"> ・Vステップ ・ニーアップ ・2つのステップの良い姿勢と悪い姿勢を習得する ・動きのリード実践 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 実践演習 グループワーク： Vステップ、ニーアップを正しい姿勢で行い、キューイングを行う 	音楽に合わせて次の動作ができる	<p>(予習) エアロビクス指導で大切だと思うことをノートに書き出す</p> <p>(復習) 4つの課題ステップの姿勢と注意点を確認する</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
7	<p><課題ステップ実践学習③></p> <ul style="list-style-type: none"> ・有酸素運動の目的と効果 ・課題ステップの正しい動きの説明を確認 ・ステップタッチ→グレイプバイン→Vステップ→ニーアップ 4~5人のグループで実践する 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 実践演習 グループワーク 課題ステップを音楽に合わせてリード練習 	課題ステップの手本ができる	<p>(予習) エアロビクスの目的をまとめておく</p> <p>(復習) 有酸素運動のコンビネーションを練習して覚えてくる</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Classroomを活用する</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
8	<p><エアロビクス指導の流れ確認></p> <ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクス動画確認：エアロビクスのお手本を配信 ・レジスタンス運動の実践：健康運動実践指導者養成DVDを確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・エアロビクスの動画を確認し指導の流れを作成する ・レジスタンス運動は指導のイメージを作る 	陸上運動の指導の流れを確認する	エアロビクスのお手本を確認 健康運動実践指導者養成DVDを確認 質問はGoogle Classroomを活用する	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><レジスタンス運動の実践①></p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクワット ・フワードランジ <p>この2種類を2分間で指導する</p>	<p>1. 実践演習</p> <p>グループワーク： レジスタンス運動を正しい姿勢で実施 他者の姿勢を観察し、正しいフォームに修正する</p>	<p>レジスタンス運動の特性や効果を理解することができる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スクワットとフワードランジの注意する点を伝える事ができる 	<p>(予習) レジスタンス運動の目的・注意点を書き出しておく (復習) レジスタンス運動の特性をノートにまとめる 授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>
10	<p><レジスタンス運動の実践②></p> <ul style="list-style-type: none"> ・プッシュアップ ・クランチ ・バードドック <p>この3種類を3分間で指導する</p> <p>陸上運動指導の流れを作成する (5分間)</p>	<p>1. 実践演習</p> <p>グループワーク： レジスタンス運動を正しい姿勢で実施 他者の姿勢を観察し、正しいフォームに修正する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・プッシュアップ、クランチ、バードドックの注意する点を伝えることができる 	<p>(予習) レジスタンス運動指導の注意点を調べる (復習) レジスタンス運動の5つのトレーニング部位と方法をノートに整理する</p> <p>授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>
11	<p><エアロビックダンス学科テスト></p> <ul style="list-style-type: none"> ・20問の4択テスト 健康運動実践指導者認定試験より出題 <p><エアロビック>運動ルーティン (5分間) を繰り返し行う</p>	<p>1. 学科テスト</p> <p>テストとして評価に反映する</p>	<p>小テスト合格点として7割正解する</p>	<p>(予習) 5つの中からどの2種目が選択されても指導できるように確認する (復習) 小テストの間違いいについてノートにまとめる 授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>
12	<p><認定試験対策></p> <p>レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →有酸素運動 (4つ) 3分</p> <ul style="list-style-type: none"> ①指導者 ②参加者 ③ビデオ係 	<p>1. 実践演習</p> <p>グループワーク： グループでそれぞれ2種目ずつ選択し、指導者と参加者をそれぞれ実践 指導者は、全体をみて声かけをする</p>	<p>選択されたレジスタンス運動の指導ができる 運動内容・姿勢・注意するポイントを伝える</p>	<p>(予習) 有酸素運動の認定模擬を読み返し、確認する (復習) Googleclassroomに記録を送信し、反省点改善点を入れる 授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>
13	<p><認定試験対策></p> <p>レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →有酸素運動 (4つ) 3分</p> <p>グループワークで互いに良いところを褒め、チャレンジポイントを伝える</p>	<p>1. 実践演習</p> <p>グループワーク： レジスタンス運動を正しい姿勢で実施する 他者の姿勢を観察し、正しいフォームに修正する</p>	<p>他者の指導を見て、グッドポイント、チャレンジポイントを伝えることができる</p>	<p>(予習) 有酸素運動の認定模擬を読み返し、確認する (復習) 他者からのグッドポイント、チャレンジポイントをノートにまとめる 授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>
14	<p><模擬 認定試験></p> <p>レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →有酸素運動 (4つ) 3分</p> <p>→合格点が出れば模擬試験終了</p>	<p>1. 模擬 認定試験</p> <p>グループごとに実施 他のグループは練習可</p>	<p>模擬認定試験で合格となる</p>	<p>(予習) レポート作成 レジスタンス運動→有酸素運動の指導の流れをまとめる (提出) (復習) 合格できなかった場合は、改善点をまとめ練習する 授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>
15	<p><模擬 認定試験②></p> <p>レジスタンス運動 (5種目から2種目選択) →有酸素運動 (4つ) 3分</p> <p>→合格点が出れば模擬試験終了</p>	<p>1. 模擬 認定試験</p> <p>前回合格できなかったものから実施 合格できたものはグループで試験に出ないレジスタンス指導を実施</p>	<p>模擬認定試験で合格となる</p>	<p>(予習) レポートを読み返ししておく (復習) 認定試験までに、模擬試験のポイントや注意をまとめておく 授業やクラスでの質問はGoogle Crassroomを活用する</p>	90	<p>主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性</p>

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