

2006 年度

科目名  <p style="text-align: center;">エアロビックダンス演習</p>	対象学科・学年 人間社1回生	担当者  <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>																																													
授業テーマ 有酸素運動のひとつであるエアロビクスダンスを創作し発表をする。																																															
授業の概要と目標 エアロビクス運動の目的は、心肺機能系のトレーニング効果を得るために、持続的な運動を適切なレベルと時間で行なうことである。エアロビクスにはランニング、水泳、ジョギング、ダンス等があげられる。本授業ではその中のダンスエクササイズ、大きなボールを用いてのボールエクササイズなどの実技を行なう。講義ではフィットネスの理論、ストレッチの必要性、安全性への配慮等を行なう。最終的にはグループでエアロビクスダンスを創作し発表する。																																															
評価方法 出席を重視し、グループ発表の総合評価																																															
テキスト	著者	出版社																																													
参考書 フィットネスインストラクターテキスト	著者 山口 泰雄	出版社 建帛社																																													
授業スケジュール・内容 <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">第1週 オリエンテーション</td> <td style="width: 30%;"></td> <td style="width: 40%;">授業の展開方法の説明 (指定された教室へ集合)</td> </tr> <tr> <td>第2週 実技・講義ストレッチの進め</td> <td>一人でするストレッチ、二人でするストレッチ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第3週 実技・有酸素運動の実践</td> <td>ストレッチング・エアロビクス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第4週 実技・有酸素運動の実践</td> <td>エアロビクスダンス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第5週 実技・有酸素運動の実践</td> <td>エアロビクスダンス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第6週 実技・有酸素運動の実践</td> <td>エアロビクスダンス</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第7週 実技・有酸素運動の実践</td> <td>ボールエクササイズ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第8週 実技・有酸素運動の実践</td> <td>ボールエクササイズ</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第9週 講義・フィットネス理論</td> <td>トータルフィットネスと体力</td> <td>安全性</td> </tr> <tr> <td>第10週 講義・グループ編成</td> <td>適切なエアロビクス運動</td> <td>時間配分、構成</td> </tr> <tr> <td>第11週 実技・創作活動</td> <td>1</td> <td>音楽を選択し、動き作り</td> </tr> <tr> <td>第12週 実技・創作活動</td> <td>2</td> <td>動き作り</td> </tr> <tr> <td>第13週 発表</td> <td>1</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第14週 発表</td> <td>2</td> <td></td> </tr> <tr> <td>第15週 発表</td> <td>3</td> <td></td> </tr> </table>			第1週 オリエンテーション		授業の展開方法の説明 (指定された教室へ集合)	第2週 実技・講義ストレッチの進め	一人でするストレッチ、二人でするストレッチ		第3週 実技・有酸素運動の実践	ストレッチング・エアロビクス		第4週 実技・有酸素運動の実践	エアロビクスダンス		第5週 実技・有酸素運動の実践	エアロビクスダンス		第6週 実技・有酸素運動の実践	エアロビクスダンス		第7週 実技・有酸素運動の実践	ボールエクササイズ		第8週 実技・有酸素運動の実践	ボールエクササイズ		第9週 講義・フィットネス理論	トータルフィットネスと体力	安全性	第10週 講義・グループ編成	適切なエアロビクス運動	時間配分、構成	第11週 実技・創作活動	1	音楽を選択し、動き作り	第12週 実技・創作活動	2	動き作り	第13週 発表	1		第14週 発表	2		第15週 発表	3	
第1週 オリエンテーション		授業の展開方法の説明 (指定された教室へ集合)																																													
第2週 実技・講義ストレッチの進め	一人でするストレッチ、二人でするストレッチ																																														
第3週 実技・有酸素運動の実践	ストレッチング・エアロビクス																																														
第4週 実技・有酸素運動の実践	エアロビクスダンス																																														
第5週 実技・有酸素運動の実践	エアロビクスダンス																																														
第6週 実技・有酸素運動の実践	エアロビクスダンス																																														
第7週 実技・有酸素運動の実践	ボールエクササイズ																																														
第8週 実技・有酸素運動の実践	ボールエクササイズ																																														
第9週 講義・フィットネス理論	トータルフィットネスと体力	安全性																																													
第10週 講義・グループ編成	適切なエアロビクス運動	時間配分、構成																																													
第11週 実技・創作活動	1	音楽を選択し、動き作り																																													
第12週 実技・創作活動	2	動き作り																																													
第13週 発表	1																																														
第14週 発表	2																																														
第15週 発表	3																																														