

2007 年度

科目名	対象学科・学年 人間人社1回生	担当者
エアロビックダンス演習		亀井 安子
授業テーマ エアロビックダンスを通して有酸素運動の実践を行ない、エアロビックエクササイズのトレーニング効果を学ぶ。		
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、ダンス他があげられる。本授業ではその中のダンスエクササイズ、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学ぶ。最終的にはグループでエアロビック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で評価する。		
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 健康運動実践指導者用テキストー健康運動指導の手引きー	著者 山口 泰雄 財)健康・体力づくり事業団	出版社 建帛社 南江堂
授業スケジュール・内容		
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・エアロビック	
第4週 実技・有酸素運動の実践	エアロビックダンス	
第5週 実技・有酸素運動の実践	エアロビックダンス	
第6週 実技・有酸素運動の実践	エアロビックダンス	
第7週 実技・有酸素運動の実践	エアロビックダンス	
第8週 実技・有酸素運動の実践	ダンス発表	
第9週 実技・有酸素運動の実践	ダンス発表	
第10週 運動プログラム作成の講義	安全性、運動方法、音楽選択指導、	
第11週 運動プログラム作成	フィットネス理論、グループ分け、創作活動	
第12週 実技・創作活動Ⅰ	ダンス創作	
第13週 実技・創作活動Ⅱ	ダンス創作	
第14週 創作発表Ⅰ	テスト	
第15週 創作発表Ⅱ	テスト	