

2008 年度

<p>科目名</p> <p style="text-align: center;">エアロビックダンス演習</p>	<p>対象学科・学年 人間人社1回生</p>	<p>担当者</p> <p style="text-align: center;">亀井 安子</p>
<p>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特レーニング効果を学ぶ。</p>		
<p>授業の概要と目標 エアロビクス運動の目的は、心肺機能系の特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、講義ではエアロビクスダンスの特性、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。</p>		
<p>評価方法 出席を重視し、グループ発表の総合で評価する。</p>		
<p>テキスト</p>	<p>著者</p>	<p>出版社</p>
<p>参考書 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</p>	<p>著者 (財) 健康・体力づくり事業団</p>	<p>出版社 南江堂</p>
<p>授業スケジュール・内容</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 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) 2. 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 3. 実技・有酸素運動の実践 ストレッチング・エアロビック 4. 実技・エアロビックダンス (1) 5. 実技・エアロビックダンス (2) 6. 実技・エアロビックダンス (3) 7. 実技・エアロビックダンス (4) 8. 実技・有酸素運動の実践 ダンス発表 (1) 9. 実技・有酸素運動の実践 ダンス発表 (2) 10. 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、 11. 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 12. 実技・創作活動Ⅰ ダンス創作 13. 実技・創作活動Ⅱ ダンス創作 14. 創作発表Ⅰ テスト 15. 創作発表Ⅱ テスト 		