

## 2020 年度 授業計画(シラバス)

学 科	柔道整復スポーツトレーナー学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	講義実習
科 目 名	健康エクササイズⅡ		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	後期	教室名	
担 当 教 員	生田 晶子	実務経験と その関連資格	健康運動指導士			
《授業科目における学習内容》						
健康運動実践指導者として、運動指導時に必要な知識と技術を学び理解する。						
《成績評価の方法と基準》						
試験 70% グループワークでの活動姿勢 30%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト、教材付属DVD</li> <li>唇・エアロビックダンス エクササイズの実技指導</li> <li>配布資料</li> </ul>						
《授業外における学習方法》						
テキストを精読し、テキスト付属DVDや他ツールにて、エアロビック関連の情報を得ておく。						
《履修に当たっての留意点》						
運動の目的、効果をより理解するために自身でしっかり体験体感する						
授業の 方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容	
第 1 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	エアロビックダンスの基本について理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指 導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>	
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスとは			
第 2 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	エアとビックダンスの運動効果を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指 導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>	
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの効果			
第 3 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	エアロビックダンスを実施する上での要点を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指 導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>	
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンスの実際			
第 4 回	講 義 実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	エアロビックダンスを指導する指導者としての役割を理解する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指 導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>	
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンス実技①			
第 5 回	実 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	エアロビックダンスを体験し体感する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指 導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>	
		各コマに おける 授業予定	エアロビックダンス実技①			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスの課題プログラムを決め覚える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビックダンス実技②		
第7回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスの音の合わせ方を修得する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビックダンス実技③		
第8回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスの課題プログラムを実際に音に合わせて実施する。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビックダンス実技④		
第9回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスの特性や注意点を言える(伝えられる)。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビックダンス⑤		
第10回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスを指導しながら次の動きを指示できる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンス⑥		
第11回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビックダンスを指導しながら動きの注意点を指摘できる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンス⑦		
第12回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスダンスを指導しながら動きを全体的に観察できる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンス⑧		
第13回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスダンスヲ指導しながら対象者への効果的な声かけができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>テキストを精読する</li> <li>教材DVDを熟覧する</li> </ul>
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンス⑨		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	エアロビクスダンスを既定時間内に指導することができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	既定時間内に指導ができるよう、時間を見ながら反復的に実践する
		各コマにおける授業予定	エアロビクスダンス⑩		
第15回	講義実習形式	授業を通じての到達目標	資格実技試験の模擬として、規定時間内に適切な指導をすることができる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>健康運動実践指導者養成テキスト</li> <li>配布資料</li> <li>教材付属DVD</li> </ul>	既定時間内に指導ができるよう、時間を見ながら反復的に実践する
		各コマにおける授業予定	期末試験(実技試験)		