

2009年度

科目名	エアロビックダンス演習		
担当教員	亀井 安子		
配当	人社1	コード	52500
開期	前期	講時	金曜日2限
		単位数	2
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長を学ぶ		
目的と概要	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し資格取得のための指導法を学ぶ。		
成績評価法	平常点20% ダンス創作指導50% 理論試験30%の総合評価を行います。		
テキスト	健康運動指導士養成講習会テキスト上 健康運動指導士養成講習会テキスト下 (財)健康・体力づくり事業団		
参考書			
履修に当たっての注意・助言	服装は指定されたジャージを使用してください。 シューズは指定された体育館シューズを使用してください。		
講義計画			
<ol style="list-style-type: none"> <li>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)</li> <li>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</li> <li>3. 実技・有酸素運動の実践 ストレッチング・エアロビック</li> <li>4. 実技・エアロビックダンス(1)</li> <li>5. 実技・エアロビックダンス(2)</li> <li>6. 実技・エアロビックダンス(3)</li> <li>7. 実技・エアロビックダンス(4)</li> <li>8. 実技・有酸素運動の実践 ダンス発表(1)</li> <li>9. 実技・有酸素運動の実践 ダンス発表(2)</li> <li>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、</li> <li>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</li> <li>12. 実技・創作活動Ⅰ ダンス創作</li> <li>13. 実技・創作活動Ⅱ ダンス創作</li> <li>14. 創作発表指導</li> <li>15. 創作発表指導</li> </ol>			