

## エアロビックダンスエクササイズ実習Ⅱ

科目ナンバリング DMB-202  
選択 1単位

多田 五月

### 1. 授業の概要(ねらい)

エアロビックダンスエクササイズの指導者を目指すため、指導実習を通して、ステップの正しい動き方、プログラム構成力、指導テクニックを身につける。また、スポーツクラブインストラクターを外部講師に招き、プログラムの体験やインストラクターに質問する機会を設け、資格取得に向け意識を高めることをねらいとする。エアロビックダンスインストラクター(ADI)、健康運動実践指導者などの資格取得を目指す。

### 2. 授業の到達目標

- (1)進んだ段階のステップの振り付けを、正しく・ダイナミックに動くことができる。
- (2)対象者に応じたエアロビックダンスプログラムを作成することができる。
- (3)作成したエアロビックダンスプログラムを模擬指導することができる。

### 3. 成績評価の方法および基準

授業全体の2/3以上の出席が必要である。

成績評価の割合:授業内課題(30%)、実技試験(50%)、学習ノート・レポート課題など提出物(20%)  
欠席は1回につき5点の減点とする。遅刻、見学、早退も減点の対象となる。(初回の授業で説明する)

### 4. 教科書・参考文献

#### 参考文献

沢井史穂 編著 『ADBI・ADIのためのエアロビックダンスエクササイズ実技理論』 (公社)日本フィットネス協会  
沢井史穂 編著 『GFIのためのグループエクササイズ指導理論』 (公社)日本フィットネス協会  
深代泰子 編著 『GFIのためのフィットネス基礎理論(改訂対応版)』 (公社)日本フィットネス協会  
池田美知子他著 『ADI筆記対策ノート』 (有)教育インフォメーションサービス

### 5. 準備学習の内容

配付したプリントをファイルし、ノートを作成すること。

授業内容を復習し、専門用語の意味等を理解しておくこと。

### 6. その他履修上の注意事項

◆「第1回 ガイダンス」も出席回数に入ります。

◆エアロビックダンスエクササイズ概論およびエアロビックダンスエクササイズ実習Ⅰを取得した学生の受講が望ましい。

◆GFI 資格 ADI(エアロビックダンスエクササイズインストラクター)取得を目指す学生は必修科目です。

本校はGFI養成校であるので実技試験は学内で行います(3年次または4年次の秋期)。

また、筆記試験についても合わせて学習していきます。

◆REI(レジスタンスエクササイズインストラクター)、SEI(ストレッチングエクササイズインストラクター)、健康運動指導士及び健康運動実践指導者の資格取得希望者は受講を勧めます。

### 7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス  
授業の進め方、成績評価の説明、授業時の服装、資格取得について
- 【第2回】 エアロビックダンスエクササイズ基本の動き①  
(1)良い姿勢、正しい動き方  
(2)運動中の姿勢、動き方の注意点
- 【第3回】 エアロビックダンスエクササイズ基本の動き②  
(1)ローインパクトのステップの名称と動きの確認  
(2)ハイインパクトのステップの名称と動きの確認
- 【第4回】 エアロビックダンスエクササイズの動きの構成  
(1)運動強度のコントロール  
(2)コレオグラフィー(振り付け)と学習法
- 【第5回】 エアロビックダンスエクササイズの指導に関する基礎理論  
(1)インストラクターの役割  
(2)効果的で安全なプログラムを作る(運動強度、心拍数など)
- 【第6回】 エアロビックダンスエクササイズの動作技能テスト
- 【第7回】 筋の強化エクササイズとストレッチエクササイズの指導  
筋名とそのエクササイズ指導方法を学ぶ
- 【第8回】 フィットネスダンスの創作(グループ)  
目的、対象者に応じたエアロビクスプログラムを創る
- 【第9回】 フィットネスダンスの発表(グループ)  
目的、対象者に応じたエアロビクスプログラムを発表する
- 【第10回】 プログラム作りと指導練習①  
コレオグラフィー(振り付け)の作り方  
8×4呼間、左右シンメトリーになるコンビネーションを作る。  
4分間のエアロビクスプログラム(アップ→キープ→ダウン)を作る。  
バーバキューイングとビジュアルキューイング。  
グループで模擬指導する。
- 【第11回】 プログラム作りと指導練習②  
4分間のエアロビクスプログラム(アップ→キープ→ダウン)の修正。  
背面指導、対面指導。  
グループで模擬指導
- 【第12回】 指導実技試験練習  
4分間のエアロビクスプログラム(アップ→キープ→ダウン)の指導試験練習

- 【第13回】 指導実技試験  
4分間のエアロビクスプログラム(アップ→キープ→ダウン)の指導試験
- 【第14回】 インストラクター(外部講師)によるレッスンを体験をする  
インストラクターから指導テクニックを学ぶ  
インストラクターへの質問およびディスカッション
- 【第15回】 エアロビクダンスエクササイズの運動環境の整備  
エアロビクダンスエクササイズに適したウェア、シューズの選び方、室温、床について  
エアロビクダンスエクササイズに必要な音楽、適切な用具の使用  
まとめ、学習ノート、レポート提出