エアロビックダンスエクササイズ概論

科目ナンバリング　DMB-105
選択　　2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とは何か。その基礎知識、歴史と運動特性について理解する。また、プログラミングの基本的知識ー基本構成を理解した上で、実際にエアロビックダンスエクササイズを体験し、リズミカルに動くことの楽しさや身体への効果を体感する。

さらに、エアロビクスコレオグラフィー（振り付け）の作り方を学び、グループで発表する。エアロビックダンスやレジスタンス運動などをグループに指導出来るスキルを身につけため、グループエクササイズ指導法についても学び、エアロビックダンスインストラクター、またはグループエクササイズフィットネスインストラクターとしての心得を身につける。

2. 授業の到達目標

（1）エアロビックダンスエクササイズの基礎知識、歴史、特性、運動強度と心拍数について理解する。
（2）エアロビックダンスエクササイズの実習を通し、身体への効果を体感する。
（3）グループで基本的なステップを組み合わせプログラムできる。また正しく動くことができる。
（4）グループエクササイズでの指導法について理解する。

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：授業内課題（30%）、学習カード、グループ発表（10%）、期末試験（60%）
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

教科書
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指導理論』　（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
参考文献
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

5. 準備学修の内容

指定した教科書の次回授業部分を事前に読んでおくこと。
配付資料をファイルし、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。
◆　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）、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）および健康運動実践指導者の資格取得を目指す学生は必修科目です。
◆健康運動指導士の資格取得を目指す学生は受講を勧めます。
◆実技を行うため受講者が多い場合は抽選となることがあります。（GFI、健康運動指導士、健康運動実践指導者の資格取得希望者優先）

7. 授業内容

【第1回】　ガイダンス
「エアロビックダンスエクササイズ」とは何か。授業の進め方とアンケート。

【第2回】　エアロビックダンスエクササイズの基礎知識
（1）身体運動のためのエネルギー供給機構
（2）クーパーのエアロビクス理論
（3）運動と健康

【第3回】　エアロビックダンスエクササイズの歴史と運動特性
（1）エアロビックダンスの誕生と変遷
（2）エアロビックダンスエクササイズの特徴
（3）目標心拍数の計算

【第4回】　エアロビックダンスエクササイズの基本の動き
（1）運動中の姿勢、動き方の注意点
（2）下肢の動き（基本的なステップ）
（3）全身運動としての調和

【第5回】　エアロビックダンスエクササイズの演習①
（1）エアロビックダンスエクササイズの体験

【第6回】　エアロビックダンスエクササイズの演習②
（1）ウォームアップの目的
（2）運動強度
（3）プログラミング

【第7回】　エアロビックダンスエクササイズの演習③
（1）メインエクササイズ（ローインパクト）の目的
（2）運動強度
（3）プログラミング

【第8回】　エアロビックダンスエクササイズの演習④
（1）メインエクササイズ（ハイインパクト）の目的
（2）運動強度
（3）プログラミング

【第9回】　エアロビックダンスエクササイズの演習⑤
2分間のエアロビクスプログラムを創る（グループ）

【第10回】　エアロビックダンスエクササイズの演習⑥
2分間のエアロビクスプログラムを練習（グループ）

【第11回】　エアロビックダンスエクササイズの演習⑦
2分間のエアロビクスプログラムを発表（グループ）

【第12回】　エアロビックダンスエクササイズの指導法
（1）指導の循環（キューイング）
（2）コレオグラフィーの指導法
（3）コミュニケーションスキル

【第13回】　グループでのレジスタンスエクササイズ、ストレッチングエクササイズの指導法
（1）レジスタンスエクササイズの種類と特徴
（2）ストレッチングエクササイズの種類と特徴
（3）レジスタンス、ストレッチングエクササイズの指導上の留意点

【第14回】　グループエクササイズ指導の定義と指導者の役割
（1）グループエクササイズ指導の準備と実際
（2）グループエクササイズのクラス運営
（3）インストラクターになるための心得

【第15回】　まとめ、筆記試験