

エアロビックダンスエクササイズ実習 I

科目ナンバリング DMB-201
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基礎的知識を理解し、実習を通して基本的なステップ、正しい(良い)動き方、プログラム作りを習得する。また、心拍数の測定により自らの身体への効果を体感し、健康・体力づくりへの自己学習力を高める。さらに、グループエクササイズ指導者の役割を理解し、インストラクターとしてのコミュニケーションスキル、参加者の目的に応じたプログラム作りなどの技法を身につけることを目的とする。

2. 授業の到達目標

- (1) 基本的な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) 課題曲に合わせ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
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

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。

◆ G F I 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)および健康運動指導士の資格取得を目指す学生は必修科目です。

◆健康運動実践指導者の資格取得を目指す学生は受講を勧めます。

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、授業時の服装等について |
| 【第2回】 | エアロビックダンスエクササイズの基礎知識
(1)理論:クーパーのエアロビクス理論、歴史、基本構成
(2)実技:エアロビックダンスエクササイズ① |
| 【第3回】 | エアロビックダンスエクササイズの基礎理論
(1)理論:運動強度とは、心拍数測定
(2)実技:エアロビックダンスエクササイズ② |
| 【第4回】 | エアロビックダンスエクササイズの基礎の動き
(1)理論:ウォームアップの動き、下肢の動き、上肢の動き
(2)実技:エアロビックダンスエクササイズ③ |
| 【第5回】 | エアロビックダンスエクササイズプログラムの基本構成 I
(1)理論:メインエクササイズ(ローインパクトの動き)、スムーズな動きの展開
(2)実技:エアロビックダンスエクササイズ④ |
| 【第6回】 | エアロビックダンスエクササイズプログラムの基本構成 II
(1)理論:メインエクササイズ(ハイインパクトの動き)、コレオグラフィー(振り付け)、音楽
(2)実技:エアロビックダンスエクササイズ⑤ |
| 【第7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8回】 | アクアエクササイズの実演・指導 I
(1)理論:アクアエクササイズの種類と運動特性
(2)実技:水中ウォーキングとアクアビクス |
| 【第9回】 | アクアエクササイズの実演・指導 II
(1)理論:アクアエクササイズのプログラミングと指導法
(2)実技:健康運動実践指導者資格 実技試験内容 |
| 【第10回】 | レジスタンスエクササイズ(RE)の実演・指導
(1)理論:筋各部位の強化方法、プログラミング、指導法、女性のためのレジスタンスエクササイズ
(2)実技:GFI資格 レジスタンスエクササイズ(RE)実技試験内容 |
| 【第11回】 | ストレッチングエクササイズ(SE)の実演・指導
(1)理論:筋各部位のストレッチ方法、プログラミング、指導法、女性のためのストレッチとヨガ
(2)実技:GFI資格 ストレッチングエクササイズ(SE)実技試験内容 |
| 【第12回】 | エアロビックダンスエクササイズのプログラミングと指導法①
指導の循環:動きの指示(キューイング)、観察と修正
2分間のエアロビクスプログラム:スムーズな動きのつなぎ方 |
| 【第13回】 | エアロビックダンスエクササイズのプログラミングと指導法②
コミュニケーションスキル:バーバル、ビジュアルコミュニケーション
2分間のエアロビクスプログラム:動きを学習させるための指導法 |

- 【第14回】 エアロビックダンスエクササイズのパログラミングと指導法③
指導者の向き:対面指導、背面指導、横向きでの指導、指導者の立ち位置
2分間のエアロビクスプログラム:見本となる指導者の明確な動き方
- 【第15回】 エアロビックダンスエクササイズの模擬指導、指導実技試験、まとめ