愛知東邦大学　シラバス

開講年度(Year)	2023年度	開講期(Semester)	前期
授業科目名(Course name)	スポーツ実技（フィットネス＆エアロビ）		
担当者(Instructors)	栗栖 美由紀	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)

エアロビクスの種目を中心に、音楽に合わせて、全身を使って楽しく身体を動かす。それにより、心肺機能が高まり、全身の筋強化につながる。運動することで疲れにくい身体作りを目指し、何より、身体を動かすことが、有意義で楽しいと体感できることを目的とする。

■授業形態・授業の方法(Class form)

授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	実習・実技形式

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)

回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	ガイダンス	授業の進め方・ルール・評価方法を説明をする。	□
第2回	エアロビクス　１	ウォーミングアップ、ストレッチ マーチを原型とするステップの実践する。	□
第3回	エアロビクス　２	ステップタッチを原型とするステップの実践する。	□
第4回	エアロビクス　３	マーチを原型＆ステップタッチ原型を組み合わせてのエアロビクスを実践する。	□
第5回	エアロビクス　４	初級クラスのエアロビクス コンビネーション組んでの実践する。	□
第6回	エアロビクス　５	初級クラスのエアロビクス コンビネーション組んでの実践する。	□
第7回	ピラティス　１	呼吸の方法 ピラティスでの基本原則を学ぶ・実践する。	□
第8回	ピラティス　２	ピラティスの基本原則の確認と復習をする。 背骨の動き・体幹エクササイズを実践する。	□
第9回	ピラティス　３	背骨の動き・体幹・股関節周りのエクササイズを実践する。	□
第10回	エアロビクス　６	第２回から第６回までのエアロビクスの復習初中級クラスのエアロビクス	□
第11回	エアロビクス　７	初中級クラスのエアロビクス コンビネーション組んでの実践する。	□
第12回	エアロビクス　８	初中級クラスのエアロビクス コンビネーション組んでの実践する。	□
第13回	エアロビクス　９	エアロビクス課題の動き・ステップの確認と練習をする。	□
第14回	エアロビクス　１０	エアロビクス課題の動き・ステップをテスト形式で実施する。	□
第15回	エアロビクス　１１	初中級クラスのエアロビクス 授業のまとめ	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)

自分がやる気の出る音楽に合わせて腹筋を毎日行う。 授業で実践した動きを練習する。（合計２時間）

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)

授業中の実践に対して、フィードバックする。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)

区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◇ 2019全学共通DP1	リズム感を養いながら、意欲的に身体機能を高めていくことができる。
思考力・判断力・表現力	◇ 2019全学共通DP2	基礎を学んだ上で課題について的確に判断し、表現、発信することができる。
主体性	◆ 2019全学共通DP3	多様な人々の中で自己を理解し、主体的に他者と協働して問題を解決することができる。

■成績評価(Evaluation method)

筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			30%	70%

授業内試験等(具体的内容)(Specific contents)

積極的・意欲的に参加・取り組めている７０％
エアロビクスの基本の課題ステップを理解してできている３０％

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	使用しない	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	使用しない	
2		
3		
4		
5		