愛知東邦大学　シラバス

開講年度(Year)	2024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)

エアロビクスを中心に、バレトン・ピラティスのフィットネスプログラムを実践する。 安全に楽しく効果的にエクササイズすることで、全身持久力の向上や、シェイプアップ、健康維持を目指しながらも、 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	ガイダンスと エアロビクス１	授業の目的とルール・評価方法の説明 ウォーミングアップ・基本のステップの実践をする。	□
第2回	エアロビクス２	初心者クラスのエアロビクスと ストレッチを実践する。	□
第3回	エアロビクス３	初級のエアロビクスを実践する。	□
第4回	エアロビクス４	初級のエアロビクスを実践する。	□
第5回	バレトン１	フィットネス・バレー・ヨガの動きで身体のバランスの調整を実践する（スクワット系）	□
第6回	バレトン２	フィットネス・バレー・ヨガの動きで身体のバランスの調整を実践する（ランジ系）	□
第7回	バレトン３	フィットネス・バレー・ヨガの動きで身体のバランスの調整を実践する。 （サイドランジ系）	□
第8回	ピラティス１	ピラティスの基本原則を学ぶ・実践する。 呼吸の方法・骨盤の位置について	□
第9回	ピラティス２	基本原則の確認と復習 背骨の動き・体幹（コア）エクササイズを 実践する。	□
第10回	ピラティス３	ピップまわり（股関節周り）のエクササイズを実践する。	□
第11回	ピラティス４	これまでのピラティスのまとめ	□
第12回	エアロビクス５	第１回から第４回までのエアロビクスの復習と初中級のエアロビクスを実践する。	□
第13回	エアロビクス６	初中級クラスのエアロビクス コンビネーションを組んでの動きの実践をする。	□
第14回	エアロビクス７	エアロビクスの課題の動き・ステップの確認と練習をする。	□
第15回	エアロビクス８	エアロビクスの課題の動き・ステップをテスト形式で実践する。	□

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

授業で習得した動きを練習する。 腹筋を1日最低２０回やる。（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	授業でのルールを守りつつ、楽しみながら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	基礎を理解し、自分の頭で考えて、表現し、それを周りに人に伝えることができる。
主体性	◆ 2019全学共通DP3	集団の中で、自分の役割を意識し、他者と協力して課題に対して、 積極的に取り組めている。

■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動けている　30%

■テキスト(Textbooks)

No.(No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)

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