

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。	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>
第3回	エアロビクス3	初級のエアロビクスを実践する。	<input type="checkbox"/>
第4回	エアロビクス4	初級のエアロビクスを実践する。	<input type="checkbox"/>
第5回	バレトン1	フィットネス・バレ・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)	<input type="checkbox"/>
第6回	バレトン2	フィットネス・バレ・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)	<input type="checkbox"/>
第7回	バレトン3	フィットネス・バレ・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)	<input type="checkbox"/>
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	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>
第11回	ピラティス4	これまでのピラティスのまとめ	<input type="checkbox"/>
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中級のエアロビクスを実践する。	<input type="checkbox"/>
第13回	エアロビクス6	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。	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>
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。	<input type="checkbox"/>

■ 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、積極的に取り組んでいる。

■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)				
<ul style="list-style-type: none"> ・積極的に参加・取り組んでいる 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		