

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 | | |