

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025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、持久力・筋力・柔軟性の向上を目指しながら、運動する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	授業の進め方とルール・評価方法の説明 ウォーミングアップ・エアロビクス基本ステップを実践する。	☐
第2回	エアロビクス 2	初心者レベルのエアロビクスを実践する。	☐
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を整えることを実践する。 (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を整えることを実践する。 (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を整えることを実践する。 (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 姿勢の確認・呼吸・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・体幹エクササイズを実践する。	☐
第10回	ピラティス 3	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を実践する。	☐
第13回	エアロビクス 6	初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を実践する。	☐
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20回以上行う。（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ながら、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、自分の頭で考えてそれを表現することができる。 その事を周りの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、他者と協力して、授業内容・課題に積極的に取り組むことができる。

■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) ・ 授業に積極的・意欲的に取り組んでいる。 70% ・ エアロビクスの基本のステップを理解できている。 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		