

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	専門スポーツ実習（ダンス）		
担当者(Instructors)	石原 弘恵	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)
指導対象者の技術水準に合わせた練習法や指導法を身につけ、ダンスにおけるトレーニング方法（体幹・筋トレ・リズム感）を学ぶ。ダンスの特徴を理解した上で、生涯スポーツ・健康増進に向けて、ダンスの要素（音楽・振付）を用いた創作指導を行う。老若男女に合わせたダンス指導を行うための組織力・運営力を備えた実践力も養う。

■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)	<ul style="list-style-type: none">・エアロビクスの基本ステップを習得し、デモンストレーションすることができる。・エアロビクスのプログラムを独自のオリジナル作成し、指導実践ができる。・創作ダンスを学ぶ 自由な発想と身体の動き（自己表現）を探究するとともに、ダンス指導や留意点など、自己責任を果たす指導実践ができる。

■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	オリエンテーション	授業のねらいと計画の説明、諸注意の確認	<input type="checkbox"/>
第2回	ダンス指導の基本的なウォーミングアップ	ストレッチ・体幹	<input type="checkbox"/>
第3回	エアロビクスの基本理解Ⅰ	ローインパクトステップの種類を習得する	<input type="checkbox"/>
第4回	エアロビクスの基本理解Ⅱ	ハイインパクトステップの種類を習得する	<input type="checkbox"/>
第5回	エアロビクスプログラム作成	ローインパクトとハイインパクトステップを組み合わせる独自のプログラムを作成する	<input type="checkbox"/>
第6回	エアロビクス発表	全員の前で実践する	<input type="checkbox"/>
第7回	ダンス指導 1	エアロビクスのステップを習得することで、創作ダンスに対しての苦手意識を克服させる	<input type="checkbox"/>
第8回	ダンス指導 1	エアロビクスのステップから振り付けを考える	<input type="checkbox"/>
第9回	ダンス指導 1	音楽に合わせてダンスを考える（指定音源）	<input type="checkbox"/>
第10回	創作ダンスⅠ	イメージと即興表現（振付）を習得する	<input type="checkbox"/>
第11回	創作ダンスⅡ	テーマ・構成立案・群構成と空間の使い方を工夫する	<input type="checkbox"/>
第12回	創作ダンスⅢ	内容検討と練習法	<input type="checkbox"/>
第13回	創作ダンスⅣ	発表準備	<input type="checkbox"/>
第14回	創作ダンス発表	創作ダンスを発表する	<input type="checkbox"/>
第15回	まとめ	15回の授業を終えて	<input type="checkbox"/>

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
自分で授業前にインターネットでエアロビクスの用語を予習（毎週1時間）

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
発表後は、それぞれの創作ダンスをフィードバックし、全体で共有する機会を持つ。

■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人間健康DP1	個人判定

■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)
			70%	30%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 授業内で行う				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	女子体育	05205
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	プリントなどを適宜配布する。	
2		
3		
4		
5		