

科目名	グループエクササイズ 1							年度	2026
英語科目名	Group exercise 1							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	木村		教員の実務経験	有	実務経験の職種	フィットネスインストラクター			

【科目の目的】

グループエクササイズを学ぶことによって、インストラクターとして必要なコミュニケーション能力やキューイング技術などを学び、スポーツクラブで活躍できる人材となることを目的とします。

【科目の概要】

複数人が一緒にフィットネスエクササイズを行なうグループエクササイズ。リズムに合わせて行なう有酸素運動、筋力トレーニングのプログラムについて学びます。

【到達目標】

- A フィットネス業界で必要とされる専門性を身につける
- B 主体的、協調性、積極性を身につける
- C グループエクササイズを安全に行う技術を身につける

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。授業態度が著しく思わしくないものは、その出席分を認めない場合があります。スマートフォンを持参してください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	必要とされる専門性を十分に実践できる		必要とされる専門性を概ね実践できる		必要とされる専門性の一部を実践できる
到達目標 B	主体的・協調性・積極性を持って実践できる		主体的・協調性・積極性を持って概ね実践できる		主体的・協調性を持って概ね実践できる
到達目標 C	グループエクササイズを安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		グループエクササイズを安全に行う基礎技術を身につけている		グループエクササイズを安全に行う基礎技術を概ね身につけている
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		グループエクササイズ 1			年度	2026
英語表記		Group exercise 1			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	グループエクササイズとは	1 グループエクササイズ	グループエクササイズについて理解している	3	
			2 種類	グループエクササイズの種類について理解している		
2	グループエクササイズの理解①	基本技能①	1 筋力トレーニング系	筋力トレーニング系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 筋力トレーニング	筋力トレーニングについて理解している		
3	グループエクササイズの理解②	基本技能②	1 筋力トレーニング系	筋力トレーニング系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 筋力トレーニング	筋力トレーニングについて理解している		
4	グループエクササイズの理解③	基本技能③	1 筋力トレーニング系	筋力トレーニング系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 筋力トレーニング	筋力トレーニングについて理解している		
5	グループエクササイズの理解④	基本技能④	1 有酸素運動系	有酸素運動系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 有酸素運動	有酸素運動について理解している		
6	グループエクササイズの理解⑤	基本技能⑤	1 有酸素運動系	有酸素運動系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 有酸素運動	有酸素運動について理解している		
7	グループエクササイズの理解⑥	基本技能⑥	1 有酸素運動系	有酸素運動系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 有酸素運動	有酸素運動について理解している		
8	グループエクササイズの理解⑦	基本技能⑦	1 コンディショニング系	コンディショニング系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 コンディショニング	コンディショニングについて理解している		
9	グループエクササイズの理解⑧	基本技能⑧	1 コンディショニング系	コンディショニング系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 コンディショニング	コンディショニングについて理解している		
10	グループエクササイズの理解⑨	基本技能⑨	1 コンディショニング系	コンディショニング系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
			2 コンディショニング	コンディショニングについて理解している		
11	グループエクササイズの理解⑩	基本技能⑩	1 リズム系	リズム系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
12	グループエクササイズの理解⑪	基本技能⑪	1 リズム系	リズム系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
13	グループエクササイズの理解⑫	基本技能⑫	1 リズム系	リズム系のグループエクササイズの基本技能が身についている	2	
14	まとめ	振り返り	1 筋力トレーニング系	筋力トレーニング系のグループエクササイズを理解している	2	
			2 有酸素運動系	有酸素運動系のグループエクササイズを理解している		
15	まとめ	振り返り	1 コンディショニング系	コンディショニング系のグループエクササイズを理解している	2	
			2 リズム系	リズム系のグループエクササイズを理解している		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等