

科目名	ダンスフィットネス 3							年度	2026
英語科目名	Dance fitness 3							学期	前期
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 2年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	高橋、小松田		教員の実務経験	有	実務経験の職種	スタジオインストラクター			
【科目の目的】 これまで取り組んできたZUMBA®のみならず、高齢者や特別な配慮の必要な方に対するZUMBAGOLD®の指導法を身につけ、ZUMBA® FiestaCalienteに向けて仲間と共に取り組むことを目的とします									
【科目の概要】 スポーツクラブや小学校でも必須となっているダンスのスタイルを取り入れたプログラムを筆頭に、スタジオプログラムの知識・技術について幅広く学びます。									
【到達目標】 ZUMBA®においての基本的な動作(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)などをしっかりと行えるようにします。ZUMBA® FiestaCalienteの出演において、各自、チームで披露するための振付けを覚え、しっかりと表現できるようにします。									
【授業の注意点】 授業時数の4分の3以上出席しない者は評価をすることができません。動きやすい服装で参加してください。毎回の授業では、屋内用の運動シューズ、タオル、飲み物、筆記用具を持参してください。インストラクターの動きに従い、安全で効果的な動きとなるよう、意欲的に参加してください。 ※ダンスフィットネス1で習得した実技のレベルアップと共に、指導する役割も加わっていきます。									
評価基準＝ループリック									
ループリック 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	ZUMBA®FiestaCalienteに向けた取り組みにおいて、グループの仲間と共に協力して主体的に作品を作り上げることができる		ZUMBA®FiestaCalienteに向けた取り組みにおいて、グループの仲間と共に協力して作品を作り上げることができる		ZUMBA®FiestaCalienteに向けた取り組みにおいて、グループの仲間と共に作品を作り上げることができる				
到達目標 B	ZUMBA®の基本動作のすべてを理解し、踊ることができる		ZUMBA®の基本動作の「ある程度」理解し、踊ることができる		ZUMBA®の基本動作を踊ることができる				
到達目標 C	ZUMBAGOLD®を理解し、高齢者や特別な配慮の必要な方に対する指導法をしっかりと身につけている		ZUMBAGOLD®を理解し、高齢者や特別な配慮の必要な方に対する指導法を「ある程度」身につけている		ZUMBAGOLD®を理解し、高齢者や特別な配慮の必要な方に対する指導法を知っている				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 特になし									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 プログラムの属性やそれに合わせた動作をしっかりと理解しているかで評価します。積極的な授業参加度、授業態度、正しい振付けを覚えるための努力と工夫しているかで評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ダンスフィットネス3			年度	2026
英語表記		Dance fitness 3			学期	前期
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	ZUMBA®1	ZUMBA®のダンス技能向上	1 基本的な動作(メレンゲ)	基本的な動作(メレンゲ)を習得することができる	2	
2	ZUMBA®2	ZUMBA®のダンス技能向上	1 基本的な動作(サルサ)	基本的な動作(サルサ)を習得することができる	2	
3	ZUMBA®3	ZUMBA®のダンス技能向上	1 基本的な動作(クンビア)	基本的な動作(クンビア)を習得することができる	2	
4	ZUMBA®4	ZUMBA®のダンス技能向上	1 基本的な動作(レゲトン)	基本的な動作(レゲトン)を習得することができる	2	
5	ZUMBA®5	ZUMBA®のダンス技能向上	1 基本的な動作の復習	基本的な動作(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)を習得することができる	2	
6	ZUMBAGOLD®1	ZUMBAGOLD®の習得	1 アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)を対象としたダンスの習得	アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)を対象としたダンスレッスンを習得できる	2	
7	ZUMBAGOLD®2	ZUMBAGOLD®の習得	1 特別な配慮が必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスの習得	特別な配慮が必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスレッスンの指導法を習得できる	2	
8	ZUMBAGOLD®3	ZUMBAGOLD®の習得	1 特別な配慮が必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスの習得	特別な配慮が必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスレッスンの指導法を習得できる	2	
9	ZUMBAGOLD®4	ZUMBAGOLD®の習得	1 ベリーダンス、フラメンコ、タンゴの動き	ZUMBAGOLD®で利用されるベリーダンス、フラメンコ、タンゴの動きを習得できる	2	
10	ZUMBAGOLD®5	ZUMBAGOLD®の習得	1 チェアエクササイズ <small>の</small> 指導法を習得する	チェアエクササイズ <small>の</small> 指導法を習得する	2	
11	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1 ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
12	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1 ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
13	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1 ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
14	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1 ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
15	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1 ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	

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