

科目名	グループエクササイズ2							年度	2026
英語科目名	group exercises 2							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	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について学び、経験することで集団指導ができるようになります。  
 様々なグループエクササイズを体験し、目的・対象に合わせたグループエクササイズをプログラムし指導できる人材となります。  
 個別指導だけではなく、集団を指導できることでスポーツインストラクターとしての可能性を広げます。

**【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】**

グループエクササイズのプログラム構築及び指導方法の習得

**【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下さい。

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	グループエクササイズの基礎知識についてしっかりと理解できる		グループエクササイズの基礎知識について理解できる		グループエクササイズの基礎知識についてある程度理解できる
到達目標 B	グループエクササイズの指導段階をしっかりと理解できる		グループエクササイズの指導段階を理解できる		グループエクササイズの指導段階をある程度理解できる
到達目標 C	グループエクササイズの実際の動きをしっかりと理解できる		グループエクササイズの実際の動きを理解できる		グループエクササイズの実際の動きをある程度理解できる
到達目標 D					
到達目標 E					

**【教科書】**

資料（デジタルデータ）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2			年度	2026
英語表記		group exercises 2			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	オリエンテーション	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、グループエクササイズの学習概要を理解する	2	
2	グループエクササイズとは	グループエクササイズについて理解する	1 グループエクササイズとは	フィットネス分野におけるグループエクササイズとは何かを理解する グループ指導の実際	2	
3	グループエクササイズの基礎知識	グループエクササイズの種類について理解する	1 グループエクササイズの種類	レジスタンス系エクササイズ 有酸素系エクササイズ コンディショニング系エクササイズ	2	
4		グループエクササイズの歴史について理解する	1 グループエクササイズの歴史	スポーツ・フィットネスの歴史について理解する グループエクササイズの歴史について理解することができる	2	
5		運動の基礎知識の復習	1 基礎運動知識	機能解剖について復習することができる 運動生理学について復習することができる 運動心理について理解することができる	2	
6		個別指導との違いについて理解する	1 個別指導との違い	個別指導を理解する グループ指導との違いについて理解する	2	
7		指導の流れを理解する	1 指導する際の流れ	初期段階の動きについて知る 中間段階の動きについて知る 最終段階の動きについて知る	2	
8	グループエクササイズ指導段階	指導の際に必要なものを理解する	1 指導に必要なもの	指導の際に必要なものについて理解する 指導環境について理解する	2	
9	グループエクササイズ指導の実際	ウォーミングアップとクールダウンについて理解する	1 ウォーミングアップ・クールダウン	ウォーミングアップ・クールダウンについて理解する	2	
10		グループエクササイズの指導法を理解する	1 指導方法	エクササイズの指導法を理解する	2	
11		エアロビクスを実践することができる	1 エアロビクス	エアロビクスについて理解する エアロビクスを実践できる	2	
12	グループエクササイズ指導の実際	ヨガを実践することができる	1 ヨガ	ヨガについて理解する ヨガを実践できる	2	
13		グループストレッチを実践することができる	1 グループストレッチ	グループストレッチについて理解する グループストレッチを実践できる	2	
14	グループエクササイズ指導の実際	HIITトレーニングを実践することができる	1 HIIT	HIITについて理解する HIITを実践できる	2	
15		まとめ	まとめ	1 振り返り 2 自己評価 3 目標設定	これまでの授業を振り返ることができる グループエクササイズ2についての理解度を自己評価することができる これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる	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