

科目名	スタジオプログラム 1							年度	2026
英語科目名	Studio Program 1							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	須藤真弓	教員の実務経験		有	実務経験の職種		フィットネスクラブインストラクター		

【科目の目的】

エアロビクス等のレッスンを経験し、各種目の基本動作を行えるようにします。また、グループエクササイズを行うことにより、自己表現やコミュニケーション能力を高めます。

【科目の概要】

スポーツクラブでは主流のスタジオプログラム。エアロビクダンスからパワーヨガ、マットピラティスなどその種類は多種多様です。スタジオプログラムの主要な運動についての知識、技術について基礎を学びます。

【到達目標】

エアロビクス等のレッスンを経験し、各種目の基本動作を行えるようにします。また、グループエクササイズを行うことにより、自己表現やコミュニケーション能力を高めます。各レッスンにおいて、正しい姿勢、効率的な身体の動かし方を意識させることにより、発生した課題・問題点を自分で調べ、改善していく能力を身につけます。

【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。環境に応じた動きやすい服装で参加してください。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参してください。必要に応じて水分補給を心がけましょう。

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	エアロビクスを安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		エアロビクスを安全に行う基礎技術を身につけている		エアロビクス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】

特になし

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。各種目の基本動作ができるか、また正しい動作、姿勢を行うための努力、工夫がみられるか等々を評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スタジオプログラム 1			年度	2026	
英語表記		Studio Program 1			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	フィットネスの理解	1	フィットネス	フィットネスについて理解している	3	
			2	スタジオプログラム	スタジオプログラムについて理解している		
2	エアロビックの基本技術	運動プログラム	1	ウォームアップ	ウォームアップについて理解している	2	
			2	主運動	主運動について理解している		
			3	クールダウン	クールダウンについて理解している		
3	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ローインパクト	ローインパクトについて理解している	2	
			2	ステップタッチ (ダブル)	ステップタッチについて理解している		
			3	サイドトゥタッチ	サイドトゥタッチを理解している		
4	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	マーチ	マーチについて理解している	2	
			2	フロントトゥタッチ	フロントトゥタッチについて理解している		
5	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ステップタッチ (シングル)	ステップタッチについて理解している	2	
			2	ニーリフト	ニーリフトについて理解している		
6	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ニーベンド	ニーベンドについて理解している	2	
			2	ヒールタッチ	ヒールタッチについて理解している		
7	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	フロントキック	フロントキックについて理解している	2	
			2	ウォーキング	ウォーキングについて理解している		
8	エアロビックの基本技術	基本プログラム	1	プログラム	エアロビックプログラムを行うことができる	2	
9	エアロビックの基本技術	ローインパクト (アップテンポ)	1	ステップタッチ (ダブル)	ステップタッチについて理解している	2	
			2	サイドトゥタッチ	サイドトゥタッチを理解している		
10	エアロビックの基本技術	ローインパクト (アップテンポ)	1	マーチ	マーチについて理解している	2	
			2	フロントトゥタッチ	フロントトゥタッチについて理解している		
11	エアロビックの基本技術	ローインパクト (アップテンポ)	1	ステップタッチ (シングル)	ステップタッチについて理解している	2	
			2	ニーリフト	ニーリフトについて理解している		
12	エアロビックの基本技術	ローインパクト (アップテンポ)	1	ニーベンド	ニーベンドについて理解している	2	
			2	ヒールタッチ	ヒールタッチについて理解している		
13	エアロビックの基本技術	ローインパクト (アップテンポ)	1	フロントキック	フロントキックについて理解している	2	
			2	ウォーキング	ウォーキングについて理解している		
14	エアロビックの基本技術	基本プログラム (アップテンポ)	1	プログラム	アップテンポのプログラムを行うことができる	2	
15	まとめ	授業全体の復習	1	総復習	今までの技術を組み込んだプログラムを行うことができる	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