

科目名	グループエクササイズ3							年度	2026
英語科目名	group exercises 3							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 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指導の実際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指導の実際について理解できる		グループエクササイズの指導の実際についてある程度理解できる
到達目標 B	エクササイズ指導者についてしっかりと理解できる		エクササイズ指導者について理解できる		エクササイズ指導者について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技をしっかりと実践することができる		グループエクササイズの実技を実践することができる		グループエクササイズの実技をある程度実践することができる
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。授業内容の理解度を確認するために課題等を実施します。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3			年度	2026
英語表記		group exercises 3			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	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	3	
2	グループエクササイズ指導の実際	指導の循環を理解する	1 指導の循環	動きの指示の仕方について理解する キューイングについて理解する	3	
3		コミュニケーションスキルを理解する	1 コミュニケーションスキル	基本的なコミュニケーションについて理解する 言語的コミュニケーション 非言語的コミュニケーション	3	
4		指導者の向き・立ち位置を理解する	1 指導者の向き・立ち位置	対面指導 背面指導 横向きで指導	3	
5		安全管理を理解する	1 安全管理	メディカルチェックを理解する リスク管理と怪我について理解する 緊急時の対応を理解する	3	
6		運動への動機づけを理解する	1 運動への動機づけ	行動の要因について理解する 行動変容について理解する 運動の心理社会的効果を理解する	3	
7		自己点検・評価を理解する	1 自己点検・評価	運動の評価をすることができる 運動の振り返りをすることができる	3	
8		指導者の動き方を理解する	1 指導者の動き方	基本の立位姿勢について理解する	3	
9	エクササイズ指導者に必要なこと	動きの指示・観察を理解する	1 指示・観察	動きの指示法について理解できる 動きの観察法について理解できる	3	
10		運動効果と運動強度を理解する	1 運動効果・運動強度	動作よっての運動効果を理解する 対象よっての運動強度の変化について理解する	3	
11		エクササイズのフォームについて理解する	1 エクササイズフォーム	様々なエクササイズのフォームについて理解する フォーム修正の声掛けについて理解する	3	
12		動きの修正・確認を理解する	1 修正・確認	動きの修正法について理解できる 動きの確認法について理解できる	3	
13	グループエクササイズ実技	サーキットトレーニングを実践することができる	1 サーキットトレーニング	サーキットトレーニングについて理解する サーキットトレーニングを実践する	2	
14		ダンスエクササイズを実践することができる	1 ダンスエクササイズ	ダンスエクササイズについて理解する ダンスエクササイズを実践する	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3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	3	

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