

|       |                   |     |         |     |         |     |                   |     |      |
|-------|-------------------|-----|---------|-----|---------|-----|-------------------|-----|------|
| 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  | 後期   |
| 学科・学年 | スポーツトレーナー科三年制 2年次 | 必/選 | 選 2     | 時間数 | 30      | 単位数 | 1                 | 種別※ | 実技   |
| 担当教員  | 須藤                |     | 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】**

健康運動実践指導者資格取得のための知識・技術を学びます。

**【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<br>評価 | レベル5<br>優れている               |  | レベル3<br>ふつう              |  | レベル1<br>要努力                |
|--------------|-----------------------------|--|--------------------------|--|----------------------------|
| 到達目標<br>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<br>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<br>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<br>D    |                             |  |                          |  |                            |
| 到達目標<br>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                         | 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   | 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    | サイドトウタッチ       | サイドトウ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    | フロントトウタッチ      | フロントトウ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    | サイドトウタッチ       | サイドトウ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    | フロントトウタッチ      | フロントトウ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