

科目名	スタジオフィットネス 1						年度	2026	
英語科目名	Studio fitness 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	必	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】

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® FiestaCaliente2026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。

【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】

- A フィットネス業界で必要とされる専門性を身につける
- B 主体的、協調性、積極性を身につける
- C ZUMBA®を安全に行う技術を身につける

【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。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。

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	ZUMBA®を安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		ZUMBA®を安全に行う基礎技術を身につけている		ZUMBA®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】

必要に応じて適宜資料を配布します

【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		スタジオフィットネス 1			年度	2026
英語表記		Studio fitness 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	ZUMBA®の特性	ZUMBA®とは	1 ZUMBA®	ZUMBA®について理解している	3	
			2 資格	資格について理解している		
3	ZUMBA®の基本技術①	基本動作①	1 基本リズム	基本リズムについて理解している	2	
			2 基本ステップ	基本ステップについて理解している		
4	ZUMBA®の基本技術②	メレンゲ①	1 マーチ	マーチの動きができる	2	
			2 2ステップ	2ステップからの横の動きができる		
5	ZUMBA®の基本技術③	メレンゲ②	1 横の動き	6カウントからの横の動きができる	2	
			2 シャッフル	シャッフルができる		
6	ZUMBA®の基本技術④	サルサ①	1 左右の動き	左右の動きができる	2	
			2 前後の動き	前後の動きができる		
7	ZUMBA®の基本技術⑤	サルサ②	1 横の動き	2ステップからの横の動きができる	2	
			2 ロックバック	ロックバックができる		
8	ZUMBA®の基本技術⑥	クンビア①	1 2ステップ	2ステップができる	2	
			2 前後の動き	片足での前後の動きができる		
9	ZUMBA®の基本技術⑦	クンビア②	1 スリーピーレグ	スリーピーレグができる	2	
			2 マチェテ	マチェテができる		
10	ZUMBA®の基本技術⑧	レゲトン①	1 ストンプ	ストンプができる	2	
			2 ニーリフト	ニーリフトができる		
11	ZUMBA®の基本技術⑨	レゲトン②	1 デストローザ	デストローザができる	2	
			2 バウンス	2ステップバウンスができる		
12	ZUMBA®の実際①	プログラム①	1 レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
13	ZUMBA®の実際②	プログラム②	1 レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
14	ZUMBA®のリエンテ	チームプログラム①	1 創作	チームでプログラムに沿って踊ることができる	2	
15	ZUMBA®のリエンテ	チームプログラム②	1 創作	チームでプログラムに沿って踊ることができる	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