

科目名	スタジオフィットネス2							年度	2026
英語科目名	Studio fitness 2							学期	後期
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。また各チームに分かれ、各自が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2			年度	2026
英語表記		Studio fitness 2			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	ZUMBA®の基本技術②	メレンゲ	1 マーチ	マーチの動きができる	3	
			2 2ステップ横	2ステップからの横の動きができる		
			3 6ステップ横	6カウントからの横の動きができる		
			4 シャッフル	シャッフルができる		
3	ZUMBA®の基本技術①	サルサ	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		
			3 2ステップ横	2ステップからの横の動きができる		
			4 ロックバック	ロックバックができる		
4	ZUMBA®の基本技術②	クンビア	1 2ステップ	2ステップができる	2	
			2 前後片足	片足での前後の動きができる		
			3 スリーピーレグ	スリーピーレグができる		
			4 マチュエテ	マチュエテができる		
5	ZUMBA®の基本技術③	レゲトン	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		
			3 デストローザ	デストローザができる		
			4 バウンス	2ステップバウンスができる		
6	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	
7	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	
8	ZUMBA®の実際③	プログラム③	1 レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
9	ZUMBA®の実際④	プログラム④	1 レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
10	ZUMBA®チーム動作①	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	
11	ZUMBA®チーム動作②	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	
12	ZUMBA®チーム動作③	チームプログラム③	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	
13	ZUMBA®チーム動作④	チームプログラム④	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	
14	ZUMBA®チーム動作⑤	まとめ①	1 発表	チームでのプログラムを発表することができる	2	
15	ZUMBA®チーム動作②	まとめ②	1 発表	チームでのプログラムを発表することができる	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