

科目名	ダンスフィットネス4							年度	2026
英語科目名	Dance fitness 4							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 2年次	必/選	選	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】 DISCO WORLD、天空大河、太極舞といった様々なタイプのダンス系エクササイズを体験し、指導できるようになるために取り組むことを目的とします。									
【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】 各ダンスフィットネスプログラムの基本動作を学びます。各ダンスフィットネスプログラムの正しいアライメントを学び、修正、改善することが出来ます。									
【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。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。 ※※ダンスフィットネス2で習得した実技のレベルアップと共に、指導する役割も加わっていきます。									
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	DISCO WORLDを通して、ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズをしっかりと身につけている		DISCO WORLDを通して、ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを「ある程度」と身につけている		DISCO WORLDを通して、ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを知っている				
到達目標 B	天空大河を通して日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズをしっかりと身につけている		天空大河を通して日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズを「ある程度」身につけている		天空大河を通して日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズを知っている				
到達目標 C	太極舞を通して中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズをしっかりと身につけている		太極舞を通して中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズを「ある程度」身につけている		太極舞を通して中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズを知っている				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 必要に応じて配布します。									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 プログラムの属性やそれに合わせた動作をしっかりと理解しているかで評価します。積極的な授業参加度、授業態度、正しい振付を覚えるための努力と工夫をしているかで評価します。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		ダンスフィットネス4			年度	2026
英語表記		Dance fitness 4			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	DISCOWORLD1	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 DISCO WORLDを体験する	インストラクターのリードでDISCO WORLDを体験することができる	2	
2	DISCOWORLD2	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 DISCO WORLDを体験する	グルーヴィなサウンドにのせながら自然に身体を動かし楽しくエクササイズ出来る	2	
3	DISCOWORLD3	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 LET' S GROOVE Vol 1	プログラムCD「LET' S GROOVE Vol 1」の収録曲に合わせてエクササイズすることができる	2	
4	DISCOWORLD4	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 LET' S GROOVE Vol 2	プログラムCD「LET' S GROOVE Vol 2」の収録曲に合わせてエクササイズすることができる	2	
5	DISCOWORLD5	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 LET' S GROOVE Vol 3	プログラムCD「LET' S GROOVE Vol 3」の収録曲に合わせてエクササイズすることができる	2	
6	DISCOWORLD6	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 ウォーミングアップ&クールダウン	DISCO WORLDのウォーミングアップ&クールダウンを行うことができる	2	
7	DISCOWORLD7	ディスコサウンドと定番ステップをアレンジしたダンスエクササイズを身につける	1 FUNレッスン	DISCO WORLDのFUNレッスンを体験することができる	2	
8	天空大河	日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズを身につける	1 伝統的な武術や格闘技の動きを取り入れたエクササイズ	伝統的な武術や格闘技の動きを取り入れたエクササイズを身につけることができる	2	
9	天空大河	日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズを身につける	1 伝統的な武術や格闘技の動きを取り入れたエクササイズ		2	
10	天空大河	日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズを身につける	1 自由で開放的な身体と意識の関係を身につける		2	
11	天空大河	日本人の精神性をオマージュする マーシャル・エクササイズを身につける	1 自由で開放的な身体と意識の関係を身につける		2	
12	太極舞 (タイチーダンス)	中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズを身につける	1 五つの要素(金・水)	五つの要素(金・水・木・火・土)と陰陽焔依とストレッチを身につけることができる	2	
13	太極舞 (タイチーダンス)	中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズを身につける	1 五つの要素(木・火)		2	
14	太極舞 (タイチーダンス)	中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズを身につける	1 五つの要素(土)		2	
15	太極舞 (タイチーダンス)	中国の伝統武術や太極拳などをベースにしたエクササイズを身につける	1 ストレッチ		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