

科目名	スタジオプログラム 3							年度	2026
英語科目名	Studio Program 3							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 3年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	須藤真弓	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】 スポーツクラブでは主流のスタジオプログラム。エアロビックダンスからパワーヨガ、マットピラティスなどその種類は多種多様です。スタジオプログラムの主要な運動についての知識、技術について基礎を学びます。									
【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 主体性、協調性、積極性を身につける C スタジオプログラム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下さい。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参して下さい。 ※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 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	スタジオプログラムを安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		スタジオプログラムを安全に行う基礎技術を身につけている		スタジオプログラム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】 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々を評価します。									
※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 3			年度	2026
英語表記		Studio Program 3			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	復習	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		
2	エアロビックの基本技術	プログラム	1 プログラム	ローインパクトでのプログラムを行うことができる	2	
3	エアロビックの基本技術	プログラム (アップテンポ)	1 プログラム	ローインパクトでのプログラムをアップテンポで行うことができる	2	
4	エアロビックの基本技術	ハイインパクト	1 両足ジャンプ	両足ジャンプについて理解している	2	
			2 その場駆け足	その場駆け足について理解している		
5	エアロビックの基本技術	ハイインパクト	1 ジャンピングジャック	ジャンピングジャックについて理解している	2	
			2 スウィング	スウィングについて理解している		
6	エアロビックの基本技術	ハイインパクト	1 ランニング	ランニングについて理解している	2	
			2 ジャンプホップ	ジャンプホップについて理解している		
7	エアロビックの基本技術	ハイインパクト	1 キック	キックについて理解している	2	
			2 ツイスト	ツイストについて理解している		
8	エアロビックの基本技術	プログラム	1 プログラム	ハイインパクトのプログラムを行うことができる	2	
9	ヨガの基本	ヨガの理解	1 ヨガ	ヨガについて理解している	2	
			2 効果	ヨガの効果について理解している		
10	ヨガの基本技術	ヨガの基本	1 安楽座	安楽座の姿勢を理解している	2	
			2 呼吸法	呼吸法を理解している		
11	ヨガの基本技術	ヨガの基本	1 ストレッチ	ストレッチを行うことができる	2	
			2 マッサージ	マッサージを行うことができる		
12	ヨガの基本技術	基本ポーズ	1 基本ポーズ①	ヨガの基本ポーズを行うことができる	2	
			2 基本ポーズ②			
13	ヨガの基本技術	基本ポーズ	1 基本ポーズ③	ヨガの基本ポーズを行うことができる	2	
			2 基本ポーズ④			
14	ヨガの基本技術	基本ポーズ	1 基本ポーズ⑤	ヨガの基本ポーズを行うことができる	2	
			2 基本ポーズ⑥			
15	ヨガの基本技術	復習	1 総復習	ヨガのポーズの流れの中で行うことができる	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