

科目名	グループエクササイズ4							年度	2026
英語科目名	group exercises4							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	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	木村	教員の実務経験		有	実務経験の職種		フィットネスインストラクター		
【科目の目的】 グループエクササイズについて学び、経験することで集団指導ができるようになります。 様々なグループエクササイズを体験し、目的・対象に合わせたグループエクササイズをプログラムし指導できる人材となります。 個別指導だけでなく、集団を指導できることでスポーツインストラクターとしての可能性を広げます。									
【科目の概要】 複数人が一緒にフィットネスエクササイズを行なうグループエクササイズ。リズムに合わせて行なう有酸素運動、筋力トレーニングのプログラムについて学びます。									
【到達目標】 グループエクササイズのプログラム構築及び指導方法の習得									
【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。授業態度が著しく思わしくないものは、その出席分を認めない場合があります。スマートフォンを持参して下さい。									
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	プログラム作成において必要な知識についてしっかりと理解することができる		プログラム作成において必要な知識について理解することができる		プログラム作成において必要な知識についてある程度理解することができる				
到達目標 B	プログラム作成において必要な技術をしっかりと理解することができる		プログラム作成において必要な技術を理解することができる		プログラム作成において必要な技術のある程度理解することができる				
到達目標 C	目的や対象によってしっかりとプログラム作成できる		目的や対象によってプログラム作成できる		目的や対象によってある程度プログラム作成できる				
到達目標 D									
到達目標 E									
【教科書】 資料（デジタルデータ）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。授業内容の理解度を確認するために課題等を実施します。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		グループエクササイズ4			年度	2026	
英語表記		group exercises4			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	授業内容についての理解とシラバスの確認	1 授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、グループエクササイズの学習概要を理解する	3		
2	グループエクササイズ3の復習	エクササイズ指導者の実際を復習できる	1 指導の循環	指導の循環について理解できる	3		
			2 コミュニケーションスキル	コミュニケーションスキルについて理解できる			
			3 指導者の向き・立ち位置	指導者の向き・立ち位置について理解できる			
3	エクササイズ指導者に必要なことを復習できる	エクササイズ指導者に必要なことを復習できる	1 指導者の動き方	指導者の動き方について理解できる	3		
			2 指示・観察	指示・観察について理解できる			
			3 修正・確認	修正・確認について理解できる			
4	プログラム作成について理解できる	プログラム作成について理解できる	1 生活活動基準	生活活動基準について理解できる	3		
			2 基礎運動原則	基礎的な運動の原理・原則を理解できる			
5	運動様式について理解できる	運動様式について理解できる	1 運動種目の選択	有酸素性運動を選択することができる	3		
				レジスタンス性運動を選択することができる			
				柔軟性・バランス性運動を選択することができる			
6	運動強度について理解できる	運動強度について理解できる	1 絶対的運動強度	絶対的運動強度を設定することができる	3		
				2 相対的運動強度			相対的運動強度を設定することができる
				3 物理的強度			物理的強度を設定することができる
				4 生理的強度			生理的強度を設定することができる
7					3		
8	運動時間について理解できる	運動時間について理解できる	1 持続的運動の時間	持続的運動の場合の時間の管理ができる	3		
			2 間欠的運動の時間	間欠的運動の時間の管理ができる			
9	プログラムデザイン	運動頻度について理解できる	1 運動頻度	効果に基づいた頻度を設定することができる	3		
10	運動期間について理解できる	運動期間について理解できる	1 一般的な場合	一般的な期間を設定することができる	3		
			2 高強度運動の場合	高強度運動の場合の期間を設定することができる			
			3 有酸素性運動の場合	有酸素性運動の期間を設定することができる			
11	運動効果について理解できる	運動効果について理解できる	1 有酸素運動	有酸素性運動の効果を理解する	3		
			2 レジスタンス運動	レジスタンス性運動の効果を理解する			
12	安全性について理解できる	安全性について理解できる	1 運動前カウンセリング	メディカルチェック、問診、体力測定などが理解できる	3		
			2 負荷設定の見直し	負荷の設定も見直すことができる			
			3 リスク管理	リスク管理について理解できる			
13	目標を設定することができる	目標を設定することができる	1 対象者への適合	身体状態、体力、嗜好、興味によって変更ができる	3		
			2 短期的目標	短期的な目標を設定することができる			
			3 長期的目標	長期的な目標を設定することができる			
14	目的を設定することができる	目的を設定することができる	1 様々なニーズ	様々なニーズを把握する	3		
			2 情報の聞き取り	カウンセリング・聞き取りについて実践できる			
15	まとめ	まとめ	1 振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3		
			2 自己評価	グループエクササイズ4についての理解度を自己評価することができる			
			3 目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる			

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