

科目名	スタジオプログラム 4						年度	2026	
英語科目名	Studio Program 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 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】 前期で経験した内容を深め、エアロビクス等の各種レッスンの基本動作を身につけます。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。									
【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、姿勢をおこなうための努力、工夫がみられるか等を評価します。									
※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 4			年度	2026
英語表記		Studio Program 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	オリエンテーション	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	
2	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出来る	2	
3	エアロビックの基本技術	プログラム (ハイインパクト)	1 プログラム	ハイインパクトでのプログラムを行うことが出来る	2	
4	エアロビックの基本技術	ハイインパクト (アップテンポ)	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 (アップテンポ)	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 (アップテンポ)	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 (アップテンポ)	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アップテンポ行うことが出来る	2	
9	アニマルフローの基本	アニマルフローの理解	1 アニマルフロー	アニマルフローについて理解している	2	
			2 効果	アニマルフローの効果について理解している		
10	アニマルフローの基本技術	アニマルフローの基本	1 リストモビライゼーション	リストモビライゼーションを理解している	2	
			2 アクティベーション	アクティベーションを理解している		
11	アニマルフローの基本技術	アニマルフローの基本	1 フォームスペシフィック・ストレッチ	フォームスペシフィック・ストレッチについて理解している	2	
			2 トラベリング	トラベリングについて理解している		
12	アニマルフローの基本技術	アニマルフローの基本	1 スイッチ&トラジション	スイッチ&トラジションについて理解している	2	
			2 フロー	フローについて理解している		
13	アニマルフローの基本技術	バリエーション	1 バリエーション①	いくつかのバリエーションを行うことが出来る	2	
			2 バリエーション②			
14	アニマルフローの基本技術	バリエーション	1 バリエーション③	いくつかのバリエーションを行うことが出来る	2	
			2 バリエーション④			
15	アニマルフローの基本技術	復習	1 総復習	フローを流れの中で行うことが出来る	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