

科目名	グループエクササイズ5							年度	2026
英語科目名	group exercises5							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	対象に合わせたプログラムをしっかりと作成することができる		対象に合わせたプログラムを作成することができる		対象に合わせたプログラムをある程度作成することができる				
到達目標 B	作成したプログラムをもとにしっかりと実技指導ができる		作成したプログラムをもとに実技指導ができる		作成したプログラムをもとにある程度実技指導ができる				
到達目標 C	指導風景をしっかりと撮影・編集し、発表することができる		指導風景を撮影・編集し、発表することができる		指導風景をある程度撮影・編集し、発表することができる				
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5			年度	2026	
英語表記		group exercises5			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		プログラム作成 (目標・目的)	1 目標設定	目標設定ができる	3		
			5 目的設定	目的設定ができる			
3		プログラム作成 (種目・強度)	1 種目設定	種目設定ができる	3		
			5 強度設定	強度設定ができる			
4	プログラム作成	プログラム作成 (時間・頻度)	1 時間設定	時間設定ができる	3		
			5 頻度設定	頻度設定ができる			
5		プログラム作成 (期間・効果)	1 期間設定	期間設定ができる	3		
			5 効果確認	効果確認ができる			
6		プログラム作成 (安全性・ポイント)	1 安全性確認	安全性確認ができる	3		
			5 ポイント確認	ポイント確認ができる			
7		プログラム作成 (見直し・修正)	1 見直し	見直しができる	3		
			5 修正	修正ができる			
8	実技指導実践	対象に対して指導ができる	1 対象の把握	対象を把握できる	2		
				ヒアリング・測定			
9				2 指導のポイントと注意点	種目の効果について説明できる	2	
			指導の際の注意点を説明できる				
10						2	
11				3 フィードバック	実技指導に対してフィードバックすることができる	2	
12				1 動画撮影	撮影機材を使うことができる	2	
			撮影機材を使って撮影することができる				
13				1 動画編集	動画ソフトを使うことができる	2	
					動画ソフトを使って作成することができる		
14	発表	作成したプログラム、実施動画を発表することができる	1 発表	発表することができる	2		
				評価することができる			
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5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