2021年度　日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科　スポーツインストラクターコース											
ダンスフィットネス４											
対象	２年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	高橋			実務経験	有	職種	スタジオインストラクター				

授業概要

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。

授業方法

スポーツクラブや小学校でも必須となっているダンスにおいて「ダンスフィットネスプログラム」の観点から、対象者に合わせた正しい知識・技術を幅広く学んでいきます。

成績評価方法

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。

履修上の注意

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。

教科書教材

必要に応じて配布します。

回数	授業計画
第１回	～第７回DISCOWORLD
第８回	～第１１回天空大河
第１２回	～第１５回太極舞