

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
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											
ダンスフィットネス 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必	種別	実技	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											
ZUMBA®においての基本的な動作(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)などをしっかりと行えるようにします。ZUMBA®FiestaCaliente2021の出演において、各自、チームで披露するための振付けを覚え、しっかりと表現できるようにします。											
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、正しい振付けを覚えるための努力と工夫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定期試験を受験することができません。動きやすい服装で参加して下さい。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下さい。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、意欲的に参加して下さい。											
教科書教材											
必要に応じて資料を配布します。											
回数	授業計画										
第 1 回	～第 5 回ZUMBA®										
第 6 回	～第 1 0 回ZUMBAGOLD®										
第 1 1 回	～第 1 4 回ZUMBA®FiestaCaliente2021練習										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
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	
ダンスフィットネス1	
第15回	ZUMBA®FiestaCaliente2021最終練習