

2023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2

対象	1年次	開講期	後期	区分	必	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	高橋、小松田			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、改善する能力を養います。各ダンスフィットネスプログラムの構成を考察し、理解します。

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・技術を幅広く学びます。

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を評価します。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

特になし

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