

科目名		ダンスフィットネス 3				年度	2025
英語表記		Dance fitness 3				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	ZUMBA®1	ZUMBA®のダンス技能向上	1	基本的な動作(メレンゲ)	基本的な動作(メレンゲ)を習得することができる	2	
2	ZUMBA®2	ZUMBA®のダンス技能向上	1	基本的な動作(サルサ)	基本的な動作(サルサ)を習得することができる	2	
3	ZUMBA®3	ZUMBA®のダンス技能向上	1	基本的な動作(クンビア)	基本的な動作(クンビア)を習得することができる	2	
4	ZUMBA®4	ZUMBA®のダンス技能向上	1	基本的な動作(レゲトン)	基本的な動作(レゲトン)を習得することができる	2	
5	ZUMBA®5	ZUMBA®のダンス技能向上	1	基本的な動作の復習	基本的な動作(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)を習得することができる	2	
6	ZUMBAGOLD®1	ZUMBAGOLD®の習得	1	アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)を対象としたダンスの習得	アクティブアダルト(活動的に行動する中高齢者の方)を対象としたダンスレッスンを習得できる	2	
7	ZUMBAGOLD®2	ZUMBAGOLD®の習得	1	特別な配慮の必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスの習得	特別な配慮の必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスレッスンの指導法を習得できる	2	
8	ZUMBAGOLD®3	ZUMBAGOLD®の習得	1	特別な配慮の必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスの習得	特別な配慮の必要な方(シニア、障がい者、車いすを使用されている方、ケガのリハビリをしている方)を対象としたダンスレッスンの指導法を習得できる	2	
9	ZUMBAGOLD®4	ZUMBAGOLD®の習得	1	ベリーダンス、フラメンコ、タンゴの動き	ZUMBAGOLD®で利用されるベリーダンス、フラメンコ、タンゴの動きを習得できる	2	
10	ZUMBAGOLD®5	ZUMBAGOLD®の習得	1	チェアエクササイズ	チェアエクササイズの指導法を習得する	2	
11	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
12	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
13	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
14	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	2	
15	ZUMBA®FiestaCaliente	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスン	1	ZUMBA®FiestaCalienteに向けたレッスンを実施します	5名～10名のチームで振付けを練習し、イベント参加に向けたレッスン過程を習得できる	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							