

|                                                                                                                                                                             |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------|---|--------------------------|---------|--------------|----------------|------------------------------|------|
| 科目名                                                                                                                                                                         | グループエクササイズ 2                     |            |   |                          |         |              |                | 年度                           | 2025 |
| 英語科目名                                                                                                                                                                       | group exercises 2                |            |   |                          |         |              |                | 学期                           | 前期   |
| 学科・学年                                                                                                                                                                       | スポーツ健康学科<br>スポーツインストラクターコース 2 年次 | 必／選        | 必 | 時間数                      | 30      | 単位数          | 1              | 種別※                          | 実技   |
| 担当教員                                                                                                                                                                        | 大沼、浅野                            | 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 |                              |      |
| <b>【科目の目的】</b><br>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。<br>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。<br>個別指導だけではなく、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。 |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
| <b>【科目の概要】</b><br>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。                                                                                |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
| <b>【到達目標】</b><br>A：グループエクササイズの基礎知識について理解できる<br>B：グループエクササイズの指導段階を理解できる<br>C：グループエクササイズの実際の動きを理解できる                                                                          |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
| <b>【授業の注意点】</b><br>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＝ループリック                                                                                                                                                                 |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
| ループリック<br>評価                                                                                                                                                                | レベル5<br>優れている                    | レベル4<br>よい |   | レベル3<br>ふつう              |         | レベル2<br>あと少し |                | レベル1<br>要努力                  |      |
| 到達目標<br>A                                                                                                                                                                   | グループエクササイズの基礎知識についてしっかりと理解できる    |            |   | グループエクササイズの基礎知識について理解できる |         |              |                | グループエクササイズの基礎知識についてある程度理解できる |      |
| 到達目標<br>B                                                                                                                                                                   | グループエクササイズの指導段階をしっかりと理解できる       |            |   | グループエクササイズの指導段階を理解できる    |         |              |                | グループエクササイズの指導段階をある程度理解できる    |      |
| 到達目標<br>C                                                                                                                                                                   | グループエクササイズの実際の動きをしっかりと理解できる      |            |   | グループエクササイズの実際の動きを理解できる   |         |              |                | グループエクササイズの実際の動きをある程度理解できる   |      |
| <b>【教科書】</b><br>配布プリント                                                                                                                                                      |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
| <b>【参考資料】</b>                                                                                                                                                               |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |
| <b>【成績の評価方法・評価基準】</b><br>試験と課題を総合的に評価します。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。                                                                                                                                                       |                                  |            |   |                          |         |              |                |                              |      |

