

科目名	スタジオプログラム								年度	2025
英語科目名	Studio Program								学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科三年制	2 年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	須藤		教員の実務経験		有	実務経験の職種		フィットネスクラブインストラクター		
【科目の目的】 健康のためのスポーツ・運動として、フィットネスクラブで人気の高いスタジオプログラムがあります。 この授業ではエアロビクス・ZUMBA・ピラティスなど特に盛んに行われているスタジオプログラムを実技形式で学ぶことにより机上の学習だけでは得られない知識習得を目的とします。										
【科目の概要】 スポーツクラブでは主流のスタジオプログラム。エアロビックダンスからパワーヨガ、マットピラティスなどその種類は多種多様です。スタジオプログラムの主要な運動についての知識、技術について基礎を学びます。										
【到達目標】 エアロビクス等のレッスンを体験し、各種目の基本動作を行える事が到達目標です。 また、グループエクササイズを行うことにより、自己表現やコミュニケーション能力を高めます。 各レッスンにおいて、正しい姿勢、効率的な身体の動かし方、発生した課題・問題点を自分で調べ、改善していく能力を身につけます。 A:エアロビクス B:ZUMBA C:ピラティス										
【授業の注意点】 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。環境に応じた動きやすい服装で参加してください。屋内シューズ、タオル、筆記用具を持参してください。必要に応じて水分補給を心がけましょう。										
評価基準＝ループリック										
ループリック 評価	レベル3 優れている				レベル2 ふつう				レベル1 もう少し	
到達目標 A	適切な動作ができ、指導もできる				適切な動作ができ、指導に関しても理解できる				適切な動作と指導に関しても理解はできる	
到達目標 B	適切な動作ができ、指導もできる				適切な動作ができ、指導に関しても理解できる				適切な動作と指導に関しても理解はできる	
到達目標 C	適切な動作ができ、指導もできる				適切な動作ができ、指導に関しても理解できる				適切な動作と指導に関しても理解はできる	
【教科書】 配布プリント										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 実技試験・平常点・課題										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		スタジオプログラム				年度	2025	
英語表記		Studio Program				学期	後期	
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	エアロビクス	初級レベルのエアロビクス実践	1	ガイダンス	授業内容の理解	2		
			2	エアロビクス初級	エアロビクス初級実技ができる			
2		ローインパクト	1	エアロビクス・ローインパクト	ステップを覚える	2		
			3	2	エアロビクス・ローインパクト	コンビネーションを作れる	2	
ZUMBA		4	ZUMBA①	1	ZUMBA実技	ZUMBA基礎を理解する	2	
		5	ZUMBA②	2	ZUMBA実技	ZUMBAのステップ・動きを理解できる	2	
	6	ZUMBA③	3	ZUMBA実技	ZUMBAのステップ・動きを理解できる	2		
	7	ZUMBA④	4	ZUMBA実技	ステップを確認しながらリズムに合わせて踊れる	2		
8	ピラティス	ピラティス基本①	1	基礎実技	体幹を使い基礎実技ができる	2		
2			呼吸	呼吸法ができる				
9		ピラティス基本②	3		仰向け、 座位の動きを覚える	2		
10		ピラティス基本③	4	動きのパターン	うつ伏せ、 横向きの動きを覚える	2		
11	エアロビクス	ハイインパクト	1	エアロビクス・ハイインパクト	ステップを覚える カウントに合わせて動ける	2		
12	振返り	実技全般	1	エアロビクス（ローインパクト）	ステップ・コンビネーションができる	2		
			2	ZUMBA	ステップ・動きができる			
13			3	ピラティス	体幹を使い・呼吸・動きができる	2		
14			4	エアロビクス（ハイインパクト）	ステップ・カウントに合わせられる	2		
15	エアロビクス	エアロビクスの理解	1	エアロビクス実技	エアロビクスの全般的な事を理解している	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								