

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 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。									

