

科目名		ダンスフィットネス 2				年度	2025
英語表記		Dance fitness 2				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	オリエンテーション	フィットネスの理解	1	フィットネス	フィットネスについて理解している	3	
			2	スタジオプログラム	スタジオプログラムについて理解している		
2	ZUMBA®の基本技術②	メレンゲ	1	マーチ	マーチの動きができる	3	
			2	2 ステップ横	2 ステップからの横の動きができる		
			3	6 ステップ横	6 カウントからの横の動きができる		
			4	シャッフル	シャッフルができる		
3	ZUMBA®の基本技術①	サルサ	1	左右の動き	左右の動きができる	2	
			2	前後の動き	前後の動きができる		
			3	2 ステップ横	2 ステップからの横の動きができる		
			4	ロックバック	ロックバックができる		
4	ZUMBA®の基本技術②	クンビア	1	2 ステップ	2 ステップができる	2	
			2	前後片足	片足での前後の動きができる		
			3	スリーピーレグ	スリーピーレグができる		
			4	マチェテ	マチェテができる		
5	ZUMBA®の基本技術③	レゲトン	1	ストンプ	ストンプができる	2	
			2	ニーリフト	ニーリフトができる		
			3	デストローザ	デストローザができる		
			4	バウンス	2 ステップバウンスができる		
6	ZUMBA®の実際①	プログラム①	1	レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
7	ZUMBA®の実際②	プログラム②	1	レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
8	ZUMBA®の実際③	プログラム③	1	レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
9	ZUMBA®の実際④	プログラム④	1	レッスン	リズムに合わせて踊ることができる	2	
10	ZUMBA®チーム動作①	チームプログラム①	1	創作	チームでプログラムに沿って踊ることができる	2	
11	ZUMBA®チーム動作②	チームプログラム②	1	創作	チームでプログラムに沿って踊ることができる	2	
12	ZUMBA®チーム動作③	チームプログラム③	1	創作	チームでプログラムに沿って踊ることができる	2	
13	ZUMBA®チーム動作④	チームプログラム④	1	創作	チームでプログラムに沿って踊ることができる	2	
14	ZUMBA®チーム動作⑤	まとめ①	1	発表	チームでのプログラムを発表することができる	2	
15	ZUMBA®チーム動作②	まとめ②	1	発表	チームでのプログラムを発表することができる	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