

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	スポーツ健康学科三年制 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		
【科目の目的】 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。 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。 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。										
【科目の概要】 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。										
【到達目標】 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 B：グループエクササイズの指導段階を理解できる C：グループエクササイズの実際の動きを理解できる										
【授業の注意点】 授業時間数の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。また、スマートフォンとTGSキーを持参します。										
評価基準＝ルーブリック										
ルーブリック 評価	レベル5 優れている		レベル4 よい		レベル3 ふつう		レベル2 あと少し		レベル1 要努力	
到達目標 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 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 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	
【教科書】 配布プリント										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 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。										

科目名		グループエクササイズ 2				年度	2025
英語表記		Group exercises 2				学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容			評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業内容についての理解とシラバスの確認	1	授業内容を確認する	シラバスを用いて授業内容を確認し、グループエクササイズの学習概要を理解する	3	
2	グループエクササイズとは	グループエクササイズについて理解する	1	グループエクササイズとは	フィットネス分野におけるグループエクササイズとは何かを理解する グループ指導の実際	2	
3	グループエクササイズの基礎知識	グループエクササイズの種類について理解する	1	グループエクササイズの種類	レジスタンス系エクササイズ	2	
有酸素系エクササイズ							
コンディショニング系エクササイズ							
4		グループエクササイズの歴史について理解する	1	グループエクササイズの歴史	スポーツ・フィットネスの歴史について理解する	2	
グループエクササイズの歴史について理解することができる							
5		運動の基礎知識の復習	1	基礎運動知識	機能解剖について復習することができる	2	
運動生理学について復習することができる							
運動心理について理解することができる							
6	個別指導との違いについて理解する	1	個別指導との違い	個別指導を理解する	2		
グループ指導との違いについて理解する							
7	グループエクササイズ指導段階	指導の流れを理解する	1	指導する際の流れ	初期段階の動きについて知る	2	
中間段階の動きについて知る							
最終段階の動きについて知る							
8		指導の際に必要なものを理解する	1	指導に必要なもの	指導の際に必要なものについて理解する	2	
指導環境について理解する							
9		ウォーミングアップとクールダウンについて理解する	1	ウォーミングアップ・クールダウン	ウォーミングアップ・クールダウンについて理解する	2	
10					グループエクササイズの指導法を理解する		
11		グループエクササイズ指導の実際	エアロビクスを実践することができる	1	エアロビクス	エアロビクスについて理解する	2
エアロビクスを実践できる							
12	ヨガを実践することができる		1	ヨガ	ヨガについて理解する	2	
ヨガを実践できる							
13	グループストレッチを実践することができる		1	グループストレッチ	グループストレッチについて理解する	2	
グループストレッチを実践できる							
14	HIITトレーニングを実践することができる	1	HIIT	HIITについて理解する	2		
HIITを実践できる							
15	まとめ	まとめ	1	振り返り	これまでの授業を振り返ることができる	3	
			2	自己評価	グループエクササイズ2についての理解度を自己評価することができる		
			3	目標設定	これまでの振り返りをもとに今後の目標設定ができる		
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							