

科目名	スタジオプログラム 1								年度	2025
英語科目名	Studio Program 1								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	須藤真弓		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】										
エアロビクス等のレッスンを経験し、各種目の基本動作を行えるようにします。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。										
【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】										
A フィットネス業界で必要とされる専門性を身につける B 主体性、協調性、積極性を身につける C エアロビクスを安全に行う技術を身につける										
【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	必要とされる専門性を十分に実践できる		必要とされる専門性を概ね実践できる		必要とされる専門性の一部を実践できる					
到達目標 B	主体的・協調性・積極性を持って実践できる		主体的・協調性・積極性を持って概ね実践できる		主体的・協調性を持って概ね実践できる					
到達目標 C	エアロビクスを安全に楽しく行う基礎技術を身につけている		エアロビクスを安全に行う基礎技術を身につけている		エアロビクスを安全に行う基礎技術を概ね身につけている					
【教科書】										
必要に応じて適宜資料を配布します										
【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		スタジオプログラム 1				年度	2025
英語表記		Studio Program 1				学期	前期
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	エアロビックの基本技術	運動プログラム	1	ウォームアップ	ウォームアップについて理解している	2	
			2	主運動	主運動について理解している		
			3	クールダウン	クールダウンについて理解している		
3	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ローインパクト	ローインパクトについて理解している	2	
			2	ステップタッチ（ダブル）	ステップタッチについて理解している		
			3	サイドトウタッチ	サイドトウタッチを理解している		
4	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	マーチ	マーチについて理解している	2	
			2	フロントトウタッチ	フロントトウタッチについて理解している		
5	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ステップタッチ（シングル）	ステップタッチについて理解している	2	
			2	ニーリフト	ニーリフトについて理解している		
6	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ニーベンド	ニーベンドについて理解している	2	
			2	ヒールタッチ	ヒールタッチについて理解している		
7	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	フロントキック	フロントキックについて理解している	2	
			2	ウォーキング	ウォーキングについて理解している		
8	エアロビックの基本技術	基本プログラム	1	プログラム	エアロビックプログラムを行うことができる	2	
9	エアロビックの基本技術	ローインパクト（アップテンポ）	1	ステップタッチ（ダブル）	ステップタッチについて理解している	2	
			2	サイドトウタッチ	サイドトウタッチを理解している		
10	エアロビックの基本技術	ローインパクト（アップテンポ）	1	マーチ	マーチについて理解している	2	
			2	フロントトウタッチ	フロントトウタッチについて理解している		
11	エアロビックの基本技術	ローインパクト（アップテンポ）	1	ステップタッチ（シングル）	ステップタッチについて理解している	2	
			2	ニーリフト	ニーリフトについて理解している		
12	エアロビックの基本技術	ローインパクト（アップテンポ）	1	ニーベンド	ニーベンドについて理解している	2	
			2	ヒールタッチ	ヒールタッチについて理解している		
13	エアロビックの基本技術	ローインパクト（アップテンポ）	1	フロントキック	フロントキックについて理解している	2	
			2	ウォーキング	ウォーキングについて理解している		
14	エアロビックの基本技術	基本プログラム（アップテンポ）	1	プログラム	アップテンポのプログラムを行うことができる	2	
15	まとめ	授業全体の復習	1	総復習	今までの技術を組み込んだプログラムを行うことができる	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