

科目名	スタジオプログラム 2								年度	2025
英語科目名	Studio Program 2								学期	後期
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 2				年度	2025
英語表記		Studio Program 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	復習	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	3	
			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		
2	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	
3	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	
4	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	ステッピングアウト	ステッピングアウトについて理解している	2	
			2	サイドランジ	サイドランジ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	レッグカール	レッグカールについて理解している	2	
			2	オープンクローズ	オープンクローズ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	バックランジ	バックランジについて理解している	2	
			2	グレープバイン	グレープバイン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	ランジ	ランジについて理解している	2	
			2	ボックス	ボックスについて理解している		
8	エアロビックの基本技術	ローインパクト	1	サイドジャック	サイドジャックについて理解している	2	
			2	ランジアップ	ランジアップについて理解している		
9	エアロビックの基本技術	プログラム	1	プログラム	ローインパクトでのプログラムを行うことができる	2	
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	ステッピングアウト	ステッピングアウトについて理解している	2	
			2	サイドランジ	サイドランジ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	レッグカール	レッグカールについて理解している	2	
			2	オープンクローズ	オープンクローズ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	バックランジ	バックランジについて理解している	2	
			2	グレープバイン	グレープバイン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	ランジ	ランジについて理解している	2	
			2	ボックス	ボックス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	サイドジャック	サイドジャックについて理解している	2	
			2	ランジアップ	ランジアップについて理解している		
15	エアロビックの基本技術	プログラム (アップテンポ)	1	プログラム	ローインパクトでのプログラムをアップテンポで行うことが出来る	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