

科目名	グループエクササイズ3								年度	2025
英語科目名	group exercises 3								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	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指導の実際について理解できる B：エクササイズ指導者について理解できる C：グループエクササイズの実技を実践することができる										
【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者は、その出席分を認めない場合があります。スマートフォンを持参してください。										
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指導の実際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指導の実際について理解できる		グループエクササイズの指導の実際についてある程度理解できる					
到達目標 B	エクササイズ指導者についてしっかりと理解できる		エクササイズ指導者について理解できる		エクササイズ指導者について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技をしっかりと実践することができる		グループエクササイズの実技を実践することができる		グループエクササイズの実技をある程度実践することができる					
【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 3				年度	2025
英語表記		group exercises 3				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	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指導の実際	指導の循環を理解する	1	指導の循環	動きの指示の仕方について理解する	2	
					キューイングについて理解する		
3		コミュニケーションスキルを理解する	2	コミュニケーションスキル	基本的なコミュニケーションについて理解する	2	
					言語的コミュニケーション		
					非言語的コミュニケーション		
4		指導者の向き・立ち位置を理解する	3	指導者の向き・立ち位置	対面指導	2	
					背面指導		
					横向きで指導		
5		安全管理を理解する	4	安全管理	メディカルチェックを理解する	2	
					リスク管理と怪我について理解する		
	緊急時の対応を理解する						
6	運動への動機づけを理解する	5	運動への動機づけ	行動の要因について理解する	2		
				行動変容について理解する			
				運動の心理社会的効果を理解する			
7	自己点検・評価を理解する	6	自己点検・評価	運動の評価をすることができる	2		
				運動の振り返りをすることができる			
8	エクササイズ指導者に必要なこと	指導者の動き方を理解する	1	指導者の動き方	基本の立位姿勢について理解する	2	
9		動きの指示・観察を理解する	2	指示・観察	動きの指示法について理解できる	2	
					動きの観察法について理解できる		
10		運動効果と運動強度を理解する	3	運動効果・運動強度	動作によつての運動効果を理解する	2	
					対象によつての運動強度の変化について理解する		
11		エクササイズのフォームについて理解する	4	エクササイズフォーム	様々なエクササイズのフォームについて理解する	2	
					フォーム修正の声掛けについて理解する		
12		動きの修正・確認を理解する	5	修正・確認	動きの修正法について理解できる	2	
					動きの確認法について理解できる		
13		グループエクササイズ実技	サーキットトレーニングを実践することができる	1	サーキットトレーニング	サーキットトレーニングについて理解する	2
	サーキットトレーニングを実践する						
14		ダンスエクササイズを実践することができる	2	ダンスエクササイズ	ダンスエクササイズについて理解する	2	
					ダンスエクササイズを実践する		
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3つ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							