

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	ダンスフィットネスⅠ	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	必修	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布します				
担当教員情報					
担当教員	高橋	実務経験の有無・職種		有・スタジオインストラクター	
学習目的					
「ダンスフィットネスプログラム」とはどのようなジャンルなのか、また、どのような面白さ、効能があるのかなど、実際に様々なジャンルのダンスフィットネスプログラムを体験することで、その素晴らしさを感じ取ることを目的とします。 また、前期後半では「ZUMBA® Fiesta Caliente 2019」という一般のお客様がご参加いただくイベントに参加し、チーム毎に振付けを考案し披露するなど、実際のインストラクター業に触れる機会を創出し、ダンスフィットネスプログラムの指導とはどのようなものなのかを具体的に経験します。					
到達目標					
ZUMBA®においての基本的な動作(メレンゲ、サルサ、クンビア、レゲトン)などをしっかりと行えるようにします。 ZUMBA® Fiesta Caliente 2019の出演において、各自、チームで披露するための振付けを覚え、しっかりと表現できるようにします。					
教育方法等					
授業概要	・スポーツクラブや小学校でも必須となっているダンスにおいて「ダンスフィットネスプログラム」の観点から、対象者に合わせた正しい知識・技術を幅広く学んでいきます。				
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 ・動きやすい服装で参加して下さい ・毎回の授業では、屋内用の運動シューズ、タオル、飲み物、筆記用具を持参して下さい ・インストラクターの動きに従い、安全で効果的な動きとなるよう、意欲的に参加して下さい				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 (口頭・実技)	25%	プログラムの属性やそれに合わせた動作をしっかりと理解しているかで評価します		
	平常点	75%	積極的な授業参加度、授業態度、正しい振付けを覚えるための努力と工夫しているかで評価します		
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	ZUMBA®		ZUMBA®とはどのようなプログラムなのかを実際に体験し、理解します		
2回	ZUMBA®		どのような振付け(ステップ)があるのかを考察しながら体験し、理解します		
3回	ZUMBA®		どのようなプログラム構成なのかを考察しながら体験し、理解します		
4回	ZUMBA®		どのようなルールがあるのかを考察しながら体験し、理解します		
5回	ZUMBA®		どのような指導スキルがあるのかを考察しながら体験し、理解します		
6回	ZUMBA GOLD®		ZUMBA GOLD®とはどのようなプログラムなのかを実際に体験し、理解します		
7回	ZUMBA GOLD®		どのような振付け(ステップ)があるのかを考察しながら体験し、理解します		
8回	ZUMBA GOLD®		どのようなプログラム構成なのかを考察しながら体験し、理解します		
9回	ZUMBA GOLD®		どのようなルールがあるのかを考察しながら体験し、理解します		
10回	ZUMBA GOLD®		どのような指導スキルがあるのかを考察しながら体験し、理解します		
11回	ZUMBA® Fiesta Caliente 2019練習		ZUMBA® Fiesta Caliente 2019で披露するチーム決め、振付けを確認し習熟度を高めます		
12回	ZUMBA® Fiesta Caliente 2019練習		前回分けたチーム毎に振付けを覚えることができます		
13回	ZUMBA® Fiesta Caliente 2019練習		前半はインストラクターのレッスンを体験し、後半は各チーム毎に振付けの練習を行い習熟度を高めます		
14回	ZUMBA® Fiesta Caliente 2019練習		前半はインストラクターのレッスンを体験し、後半は各チーム毎に振付けを発表しスキルを高めます		
15回	ZUMBA® Fiesta Caliente 2019最終練習		前半は衣装の決定と振付けの練習、後半は各チーム毎に本番を想定した最終発表を行いスキルを高めます		