

体育実技A(エアロビクス) 1単位(春学期)

体育実技A(エアロビクス) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期: 火2/火3/木4/木5

奥山 静代

授業の目的:

エアロビクスについての基礎知識や基本的なステップを習得しながら、エアロビクス(有酸素運動)の特性を理解し、総合的な体力・健康づくりのための基礎を学びます。身体を動かすことの楽しさを実感し、また心身をリフレッシュする方法を身につけることを目的とします。

授業の計画:

- 1 イントロダクション
- 2 ローインパクトの実践①
- 3 ローインパクトの実践②
- 4 ローインパクトの実践③
- 5 ステップエクササイズの実践①
- 6 ステップエクササイズの実践②
- 7 ステップエクササイズの実践③
- 8 ステップエクササイズの実践④
- 9 コンビネーションエアロの実践①
- 10 コンビネーションエアロの実践②
- 11 コンビネーションエアロの実践③
- 12 グループワークエクササイズ①
- 13 グループワークエクササイズ②
- 14 グループワークエクササイズ③
- 15 まとめ

成績評価方法:

出席(60%): 欠席は減点。2/3出席しないと単位取得不可。

態度(20%): 授業への取り組み積極性、マナー等の総合評価。

理解(20%): 個人票等により、授業ごとの理解度を評価。

実施場所:

協生館地下1階エクササイズスタジオ

服装携帯品等:

協生館地下1階更衣室で運動着に着替えて、室内シューズを持参して授業に出席してください。また、水分補給は各自で行えるように用意してください。必要に応じて、プリント等を配布します。

担当教員から履修者へのコメント:

この授業では、主に初心者を対象とするため、個人の体力に応じて無理のないレベルからスタートします。エアロビクスの特性を理解しながら身体を動かして、気持ちの良い汗をかきましょう。そして、心身ともに充実した学生生活を送りましょう。

質問・相談:

毎時間の授業終了後に受け付けます。