

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: 水2/水3/金2/金3

佐々木 玲子

授業の目的:

日常生活を円滑に行うための体力向上を目指すとともに、シェイプアップも含めた総合的な身体づくりのための基礎を学び実践します。エアロビックダンスエクササイズを中心に行いますが、ストレッチング、リラクゼーション、筋コンディショニングエクササイズも取り入れ、広く身体についての理解を深めながら、身体を動かすことの楽しさを実感することを目指します。スポーツ・運動を通じて心身ともに健康な生活をエンジョイしましょう。

また、授業の中では、自身の身体に関する意識を高め、知識を深めるとともに、運動、スポーツとのかかわり方、楽しみ方を考えていきます。

授業の計画:

- 1 イントロダクション
- 2 エアロビックダンスエクササイズの基本の動きの習得①
- 3 エアロビックダンスエクササイズの基本の動きの習得②
- 4 基本ステップとコンビネーションエクササイズ①
- 5 基本ステップとコンビネーションエクササイズ②
- 6 ローインパクトを中心としたコンビネーションエクササイズ①
- 7 ローインパクトを中心としたコンビネーションエクササイズ②
- 8 ローインパクトを中心としたコンビネーションエクササイズ③
- 9 ハイ・ローインパクトのコンビネーションエクササイズとバリエーション①
- 10 ハイ・ローインパクトのコンビネーションエクササイズとバリエーション②
- 11 ハイ・ローインパクトのコンビネーションエクササイズとバリエーション③
- 12 総合的なコンビネーションエクササイズとバリエーション①
- 13 総合的なコンビネーションエクササイズとバリエーション②
- 14 総合的なコンビネーションエクササイズとバリエーション③
- 15 総合的なバリエーションエクササイズとまとめ

成績評価方法:

出席(60%)・態度(20%)・理解(20%)の3項目を点数化し、その合計点で評価します。

実施場所:

協生館エクササイズスタジオ

服装携帯品等:

運動着、室内用シューズは必須。水分補給のための飲料は適宜用意してください。

担当教員から履修者へのコメント:

仲間とともに思い切り身体を動かして気持ちの良い汗をかき爽快感と充実感を味わいましょう。

運動を通じて健康な生活を送る意義やその方法、また運動とのかかわり方や楽しみ方についても考えてみましょう。

積極的な参加を望みます。

注) 授業計画は、受講者の習得度等により変更することがあります。

質問・相談:

原則として毎時間の授業終了後に受け付けます。