

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)

なじみのある日本語の楽曲を用いてロザミながら楽しくエアロビックダンスを行います。

春学期・秋学期：金4/金5

田中 雅子

授業の目的:

健康体力づくりのためのエアロビックダンスプログラムの基礎知識を学びます。基本的なステップの習得やプログラム構成を理解し、自分の体力に合った運動の選択方法を身につけます。それによって大学生生活を健康的に過ごすとともに生涯を通じて運動に親しむ基礎を習得することを目的とします。課題曲は馴染みのある日本語の楽曲を用いて行います。歌詞を頼りに動き覚えるため、無理なくエアロビックダンスを習得することができます。

授業の計画:

- 1 イントロダクション
授業内容、授業方法、評価方法、およびエアロビクス理論
 - 2 ステップとコンビネーション
ステップシート(プログラムの表記法)の読み方を学習しプログラムを視覚的に確認する
 - 3 コンビネーション①(動きの塊)
コンビネーションの規則性について理解する
 - 4 コンビネーション②
複雑なコンビネーションについて理解する
 - 5 プレコレオ(振り付けのあるエアロビックダンス)①
課題曲であるプレコレオの構成をステップシートを用いて理解する。
 - 6 プレコレオ(振り付けのあるエアロビックダンス)②
課題曲であるプレコレオの構成をステップシートを用いて理解する
 - 7 プレコレオ(振り付けのあるエアロビックダンス)③
課題曲であるプレコレオの構成をステップシートを用いて理解する
 - 8 フォーメーション(隊形移動)
フォーメーションの役割について理解する
 - 9 コンビネーション作成
ステップ辞書を用いて短いコンビネーションを作成する
 - 10 コンビネーションとプログラム①
学生が作成したコンビネーションをプログラムに発展させ運動を行う
 - 11 ステップの名称と動きの確認
ステップ辞書を用い、エアロビックダンスのステップとその動きを理解する
 - 12 実技試験準備
シンメトリー(左右対称)のコンビネーションを作成する
キューイングの練習
 - 13 実技試験
シンメトリーコンビネーションをリードしながら発表
 - 14 まとめとプレコレオ
日常生活に運動を取り入れる方法
授業で行った課題曲を用いて運動する
- その他 日常生活における自らの姿勢、動きの確認
エアロビックダンスの動きの確認
ウォーキングの動き、姿勢の確認

成績評価方法:

出席(60%) 態度(20%) 理解(20%)の項目を点数化し、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:

運動できる服装で参加すること。シューズは衝撃を吸収するクッション性のあるものを使用する。

水分補給のため蓋つきの容器に水などを入れてくること。汗をかくためタオル、着替えも準備しましょう。

担当教員から履修者へのコメント:

この授業は初心者を対象にしています。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。エアロビックダンスの特性、プログラムの構成を理解することにより、運動に自信のない人も無理な

く楽しく身体を動かすことができます。この授業をきっかけに生涯を通じてエアロビックダンスに親しんでくれることを望みます。

質問・相談:

毎時間の授業終了後に受け付けます。