

授業科目 運動指導法実習14 (エアロビクス・エクササイズ)

【担当教員名】 伊藤 千賀	対象学年	3	対象学科	スポーツ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】

健康づくりに必要な有酸素運動の一環としてエアロビクス・エクササイズの実技を学び、肉体表及び精神面での効果を体感することで指導方法を習得する。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

1. 有酸素運動としてのエアロビクス・エクササイズの理論を理解する。
2. エアロビクス・エクササイズの実技を通して技法を学ぶ
3. エアロビクス・エクササイズ プログラム作成
4. エアロビクス・エクササイズ 指導法 (キューイング・カウント・運動時間・運動強度など)

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	エアロビクス・エクササイズによる目的、効果、注意点	1	講義 伊藤
2	エアロビクス・エクササイズのウォームアップ (実施法)	2	実技 伊藤
3	エアロビクス・ウォーキングレベルのエクササイズ (実施法)	2	実技 伊藤
4	エアロビクス・ウォーキングレベルのステップ (実施法)	2	実技 伊藤
5	エアロビクス・ウォーキングレベルの総合的エクササイズ (実施法)	2	実技 伊藤
6	エアロビクス・ウォーキングレベル (構成及び実施上の注意点)	2	実技 伊藤
7	エアロビクス・ジョキングレベルのエクササイズ (実施法)	2	実技 伊藤
8	エアロビクス・ジョキングレベルのステップ (実施法)	2	実技 伊藤
9	エアロビクス・ジョキングレベルの総合的エクササイズ (実施法)	2	実技 伊藤
10	エアロビクス・ジョキングレベル (構成及び実施上の注意点)	3	実技 伊藤
11	エアロビクス・エクササイズ プログラム作成	3	実技 伊藤
12	エアロビクス・エクササイズ 目的、対象に合わせて創作	3	実技 伊藤
13	エアロビクス・エクササイズ 実技指導法	4	実技 伊藤
14	エアロビクス・エクササイズ 実技指導法 (指導上の注意点)	4	実技 伊藤
15	まとめ	4	実技 伊藤

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)				
参考書	(必要箇所コピー)			
	からだどころにエアロビクス	武井正子	大修館書店	1990年 1240円
その他の資料	スポーツセラピクス (初級編) ビデオ		発行(有)Chikaプロモーション	3800円

【評価方法】	【履修上の留意点】
授業参加 50%	
実技試験 25%	
レポート 25%	