

授業科目(ナンバリング)	エアロビクス(陸上・水中) (CC310)			担当教員	熊谷 賢哉・宮本 彩・元嶋 菜美香		
展開方法	実技	単位数	1 単位	開講年次・時期	3 年・前期	必修・選択	選択
授業のねらい							アクティブ ラーニング の類型
エアロビクス(有酸素運動)の基礎理論を修得した上で、健康運動実践指導者として陸上および水中において集団を対象としたエアロビクスの実技指導ができるようになることを目的とする。							②④⑩⑪
ホスピタリティ を構成する能力	学生の授業における到達目標			評価手段・ 方法	評価 比率		
専門力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エアロビクス(有酸素運動)の基礎理論について説明することができる。</li> <li>・課題とした陸上・水中エアロビクスを正しく指導することができる。</li> <li>・陸上・水中エアロビクスの効果や特性を説明することができる。</li> </ul>			小レポート  実技試験  課題レポート	20%  40%  20%		
情報収集、 分析力							
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	<ul style="list-style-type: none"> <li>・グループのメンバーと積極的にコミュニケーションをとりながら、陸上・水中エアロビクスの実技指導を学習することができる。</li> </ul>			課題レポート	20%		
多様性理解力							
出 席				受験要件			
合 計				100%			
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<p>エアロビクス(有酸素運動)の基礎理論について把握できているか小レポートにて評価する(20%)。なお、翌週の講義の始めに、前週の小レポートに対する解説を行う。</p> <p>健康運動実践指導者資格の取得に必要な技能および知識を実技試験および課題レポートにて評価する(80%)。</p>							
授業の概要							
<p>エアロビクス(有酸素運動)の基礎理論について学んだ上で、陸上・水中エアロビクスの効果や特性に関する基礎知識ならびに基本技能を学び、最終的には、集団を対象とした陸上・水中エアロビクスの実技指導ができるようになるようにする。</p> <p>水中エアロビクスの実技は、学外のプールにて実施する予定である。</p> <p>この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、45分である。</p>							
教科書・参考書							
<p>教科書：使用しない</p> <p>参考書：「健康運動実践指導者養成用テキスト」(健康・体力づくり事業財団, 2009)</p> <p>指定図書：「健康運動実践指導者養成用テキスト」(健康・体力づくり事業財団, 2009)</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<p>運動のできる服装(水着)、室内シューズ、筆記用具等を準備し、欠席や遅刻をしないよう努めること。スカートやGパンなど運動に適さない服装での参加は認めない。また、体調管理や熱中症の予防を各自で行い、けがや体調不良の場合は事前に連絡をすること。</p>							

回	テーマ	授業の内容	予習・復習
1	オリエンテーション	授業の内容・展開方法、試験の方法、評価の方法等について 健康運動実践指導者認定試験について (熊谷)	予習：シラバスに目を通しておく。
2	エアロビクスの理論①	運動と循環 (①心臓の機能・構造と血液循環、 ②血液成分、③運動時における心臓の働き、 ④毛細血管、⑤トレーニングによる変化) (熊谷)	予習：配布したプリント (運動と循環)に目を通しておく。 復習：心臓の機能およびその構造について把握する。
3	エアロビクスの理論②	運動と呼吸 (①呼吸、②肺換気、③ガス交換、④血液によるガスの運搬、⑤呼吸商、⑥酸素摂取量、⑦酸素不償量、⑧無酸素性作業閾値) (熊谷)	予習：配布したプリント (運動と呼吸)に目を通しておく。 復習：呼吸循環の仕組みについて把握する。
4	エアロビクス (陸上) ①	陸上エアロビクスの特性と健康効果、 陸上エアロビクスの基本ステップ (元嶋)	予習：陸上エアロビクスの特性と効果について確認する。
5	エアロビクス (陸上) ②	陸上エアロビクスを使った学習の実践、 陸上エアロビクスの基本ステップ (元嶋)	復習：基本的なステップの名前と動作の確認をする。
6	エアロビクス (陸上) ③	選曲・BPMと実施環境、 指導者の役割と運動強度に影響を与える要因 (元嶋)	復習：指導者の役割と運動強度にかかわる要因について確認する。
7	エアロビクス (陸上) ④	指導上の留意点と指示、 安全性に配慮した指導 (元嶋)	復習：陸上エアロビクスの指導上の留意点について確認する。
8	エアロビクス (陸上) ⑤	陸上エアロビクスのプログラムの作成、 プログラムを作成する上での基礎知識 (元嶋)	復習：陸上エアロビクスのプログラムについてレポートを作成する。
9	エアロビクス (陸上) ⑥ 実技試験	課題としたステップや動作の確認、実技指導 (元嶋)	復習：前半の授業内容の復習、基本ステップを確認する。
10	エアロビクス (水中) ①	水中における運動・エアロビクスの特性と健康効果 配慮を要する対象者への指導上の注意点 (宮本)	復習：講義内容をまとめる。
11	エアロビクス (水中) ②	水中エアロビクスの基本ステップ (宮本)	復習：基本的なステップの名前と動作を確認する。
12	エアロビクス (水中) ③	指導上の留意点と指示 (運動強度のコントロール) 水とからだの衛生及び水中運動時の安全対策 (宮本)	復習：指導および指示のポイントを確認する。
13	エアロビクス (水中) ④	水中エアロビクスの実践 課題としたステップや動作の確認、実技指導 (宮本)	復習：実践を通して考えたことをまとめる。
14	エアロビクス (水中) ⑤	浮身、ストリームラインの取り方 各泳法の実践 (宮本)	予習：各泳法の身体の動かし方や呼吸法を調べる。
15	エアロビクス (水中) ⑥	水中における運動・エアロビクスのプログラム作成 (宮本)	予習：水中における運動・エアロビクスの特性と効果について確認する。