

スポーツ実技(ダンス)(1)(2)		実技	非常勤講師 河野 さゆり	
科目カテゴリー	スポーツマネジメントコースの専門選択科目、スポーツトレーナーコースの専門選択科目 教職科目 柔道整復師コースの教養選択科目 教職科目 救急救命士コースの教養選択科目 教職科目		科目ナンバリング	11322109 11531108 12220111 12531108 13220114 13531108

### 1. 授業のねらい・概要

色々なジャンルの音楽に合わせて、身体を自由に表現する楽しさを体験する。  
ソロでは自己表現，グループでは協力しながら創作する経験を学んで欲しい。

### 2. 授業の進め方

実技を中心に進めていく。

### 3. 授業計画

1. ガイダンス	9. エアロビクスエクササイズの基本 基礎的なステップ
2. 基本の体づくり ストレッチ・アイソレーション	10. エアロビクスエクササイズの基本 低強度のステップの実習と構成
3. 基本の体づくり 体幹の使い方・基本のステップ	11. エアロビクスエクササイズの基本 中強度のステップの実習と構成
4. レクリエーションダンス 年代に合わせたダンスの基本(幼少年期)	12. エアロビクスダンス チームエアロビックダンスの構成
5. レクリエーションダンス 年代に合わせたダンスの応用(幼少年期)	13. エアロビックダンス チームエアロビックダンス作品の編集
6. 現代的なリズムのダンス 基本の振りを習得	14. エアロビクスダンス チームエアロビックダンス作品の仕上げ
7. 現代的なリズムのダンス 自己表現の表し方	15. 作品発表の準備 規定演技とグループ作品の総仕上げ
8. 現代的なリズムのダンス 規定演技の習得	

### 4. 準備学修(予習・復習等)の具体的な内容及びそれに必要な時間

毎回の授業を受講するまでに、前回の授業内容(振りや構成など)を必ず復習しておく。  
この準備学修には1時間程度が必要である。

### 5. 課題(試験やレポート等)に対するフィードバックの方法

試験(作品発表)やレポート提出の際、評価のポイントを試験終了(レポート提出)直後に説明する。

### 6. 授業における学修の到達目標

正しい体の使い方や動き方を身に付けて、身体を自由に表現できるようにする。

### 7. 成績評価の方法・基準

授業への取り組み(50%)実技試験(30%)レポート(20%)によって評価する。

### 8. テキスト・参考文献

必要に応じて資料を配布する。

**9. 受講上の留意事項**

運動に適した服装で参加すること。

**10. 「実務経験のある教員等による授業科目」の該当の有無**

該当しない。

**11. 卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目との関連**

上記の「科目カテゴリー」欄の記載のとおり。