

授業科目名	スポーツとエクササイズⅠ・Ⅱ A,B エアロビクス・ダンス>	担当 形態	実技		
		開講 学期	春・秋		
担当教員	木村 弘子	単位	1	年次	1

＝授業のテーマ及び到達目標＝

エアロビクスダンス、ヒップホップ、フリースタイルなど色々なジャンルを取り入れた動きの中から、有酸素運動の必要性や正しい呼吸法、アライメントを確認でき、応用的な技術も習得できます。

ダンスの楽しさは、音楽・リズム・動作と心の一体感を誰もが簡単に体験できることです。

ダンスを通して今まで気付かなかった身体の変化と精神面への影響等、楽しみながら体感してみましよう。

＝履修の条件と学習の方法＝

F号館1階の多目的室で開講します。更衣は、男女博覧館1階の更衣室で行い、服装・靴は指示された物で出席することと、貴重品は持参して下さい。生涯体育を実践し健康や体保持増進するための習慣を形成するために、楽しく、明るく協力的な体育活動の実践に努めましよう。

＝授業の概要＝

身体のバランスを整える為、脂肪燃焼運動や筋力アップ、バランストレーニングなども取り入れ、自分の体型や姿勢を改善する運動と、リズムにあわせた身体の使い方を学びながら自分の身体の事を正しく理解していくリズムトレーニングです。

ダンスが与える身体と精神面の変化を感じると共に、他者とのコミュニケーション能力も高めていきます。

＝授業計画＝

- 1回 ガイダンス
- 2回 ダンスの種類と動きについて
- 3回 リズムにあわせた身体の使い方
- 4回 身体の可動域を拡げる
- 5回 正しい呼吸法とアライメント
- 6回 体脂肪の燃焼方法と身体の矯正
- 7回 エアロビクスダンスとは(その1)
- 8回 エアロビクスダンスとは(その2)
- 9回 ヒップホップダンスとは(その1)
- 10回 ヒップホップダンスとは(その2)
- 11回 フリースタイルダンスとは(その1)
- 12回 フリースタイルダンスとは(その2)
- 13回 ステージ用ダンスに挑戦
- 14回 自身にあったダンスジャンルとは
- 15回 ダンスが与える身体と精神面の変化

＝テキスト(必携)＝

特になし

=参考書・参考資料（必携）=

特になし

=成績評価の方法と評価の基準=

出欠の状況、受講の様子、動きの把握と工夫や発想、チーム、活動時の参加態度や協力の程度など、授業全体を通して観察評価します。

=その他=