

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>	形態	実技	開講期	春・秋
担当教員	木村 弘子	単位	1	年次	1

＝授業科目の目標＝

エアロビックダンス、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。

＝授業内容＝

- 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 身体の可動域を拓げる
- 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 エアロビックダンスとは(その1)
- 8回 エアロビックダンスとは(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

＝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。

＝テキスト(必携)＝

特になし