

科目名称：	ダンス&エアロビクス演習	
担当者名：	廣瀬 元	
区分	授業形態	単位数
専門教育科目	演習	1
授業の目的・テーマ		
平成24年度より、ダンスは小中学校、高校の体育の授業において正式に必須・選択項目となっています。本授業では、ダンスの基本的な動きやステップを学修し、その修得を図ります。また、有酸素系ダンスを中心としたエアロビクスやヨガなどで体幹を意識し、自分の身体に対する客観的な目を養い、健康のためのダイエット運動を行い、リズムに合わせて身体を動かすことの楽しさや、爽快感を味わいます。		
授業の達成目標・到達目標		
ダンス経験の有無に囚われることなく、全身を使って表現する喜びを体験し、音楽に合わせて体を動かす楽しさや心地よさ、体力の向上を実感できるようにします。		

ビジネス実務学科	ディプロマポリシー（卒業認定・学位授与の方針）	重点項目
DP(1)	自己理解を深め目標に向かって主体的に行動するとともに、多様性を尊重し、様々な価値観を持つ他者との良好な信頼関係を築いていくことができる。	
DP(2)	地域社会を理解し、様々な課題に取り組み幅広い教養を身につけるとともに、変化するビジネス社会に対応するための協働的な実践力を身につけている。	
DP(3)	ビジネス実務の分野において、基礎知識を身につけるとともに、専門的な知識や技能を修得し、各種資格取得を目指して専門性を磨き、これらを柔軟に活用していくことができる。	○

評価方法/ディプロマポリシー	定期試験	クイズ 小テスト	提出課題 (レポート含む)	その他	合計
ビジネスDP(1)					0
ビジネスDP(2)					0
ビジネスDP(3)			10	90	100
					100

実務経験のある教員の担当	担当教員の实務経験の内容（内容・経験年数を記載）	
なし	《内容1》	《経験年数1》
	《内容2》	《経験年数2》
	《内容3》	《経験年数3》
	《内容4》	《経験年数4》
備考		

評価ルーブリック	すばらしい	とてもよい	よい	要努力
ダンスの学習に主体的に取り組もうとしている (関心・意欲・態度)	主体的な取り組みで授業時間を常に有効に使用している	主体的な取り組みで授業時間を有効に使用している	主体的な取り組みで授業時間を有効に使用している姿勢が見られる場面と見られない場面がある	主体的な取り組みで授業時間を有効に使用している姿がほとんど見られない
グループ練習や発表の際、仲間のよい動きなどを指摘している (思考・判断)	仲間のよい動きや工夫などを複数の具体例をあげて指摘している	仲間のよい動きや工夫などを一つの具体例をあげて指摘している	仲間のよい動きや工夫などを指摘しているが具体性に欠ける	仲間のよい動きや工夫などに指摘がない
身体の柔軟性・筋力・アイソレーション能力 (技能・知識)	身体の柔軟性・筋力・アイソレーション能力の向上が非常によく見られる	身体の柔軟性・筋力・アイソレーション能力の向上が概ね見られる	身体の柔軟性・筋力・アイソレーション能力の向上が若干見られ、課題がまだ残る	身体の柔軟性・筋力・アイソレーション能力の向上がほとんど見られない
リズムに乗って、仲間と対応して踊る能力 (技能・知識)	リズムに乗って、仲間と対応して踊ることができる	リズムに乗って、仲間と対応して踊ることが概ねできる	リズムに乗って、仲間と対応して踊ることができている部分と課題が残される部分がある	リズムに乗って、仲間と対応して踊ることができない

授業の内容・計画	事前事後学修の内容	事前事後学修時間(分)
第1回 オリエンテーション(授業の進め方、注意事項等の説明、目標設定)	シラバスをしっかりと読んでおく	10分
第2回 ウォームアップ(ストレッチ・筋トレ・アイソレーション)	ストレッチについてその効果等復習する。	15分
第3回 ウォームアップ、ビートトレーニング(リズムどり)①	アイソレーションを定期的実践する	30分
第4回 ウォームアップ、ビートトレーニング(リズムどり)②	リズム(UP、DOWN)に慣れるために練習する	30分
第5回 HIP-HOP基本、振り付け①	リズム(UP、DOWN)に慣れるために練習する	30分
第6回 HIP-HOP基本、振り付け②	HIP-HOPのステップの復習	30分
第7回 R&B 基本、振り付け	HIP-HOPのステップの復習	30分
第8回 HOUSE 基本、振り付け	振り付けの復習	30分
第9回 LOCK DANCE 基本、振り付け	HOUSEの基本技術の復習	30分
第10回 SOUL DANCE 基本、振り付け	LOCK DANCEの基本技術の復習	30分
第11回 エアロビクス ①	SOUL DANCEの基本技術の復習	30分
第12回 エアロビクス ②	エアロビクスの基本技術の復習	30分
第13回 ヨガ 体験	エアロビクスの基本技術の復習	30分
第14回 成果発表①(グループワーク)	ヨガの基本知識の復習	30分
第15回 成果発表②(グループワーク)	発表振り付けの練習	30分

事後学修時間については、受講するにあたっての最低限の目安を明記したが、単位取得のためには原則として授業時間と事前事後学修を含め学則第17条の2で規定された学修時間が必要である。

**成績評価の方法・基準**

定期試験は、実施しない。その他の評価配分は、以下のとおりである。  
 毎回のパフォーマンス評価(40%),授業への積極的な参加度(30%),グループ活動(20%),感想レポート(10%)

**課題に対するフィードバック**

毎回質問時間を設けてその場でフィードバックをする。

**教科書・参考書**

プリント配付  
 ※教科書・参考書の記載を明確に書いてください。