

健康運動実習Ⅰ

2単位 2年(後期)

中村 久子・教授/人間文化学科

【授業目的】リズムやイメージの世界で踊る楽しさを理解し、イメージやテーマを全身で自由に表現する「創作ダンス」、伝統的な踊りを身につけて踊る「フォークダンス」、健康づくりのための現代的な音楽にのって踊る「エアロビックダンス」を学習することによって、自らの能力に応じた課題を選び、グループで協力して課題を解決できるようにする。

【授業概要】ダンスのもつ文化性を理解し自らの身体を使って創作表現したり、健康づくりのための指導法を身につける

【キーワード】ダンス, 健康, リズム, 身体表現

【履修上の注意】本授業は隔年開講で、来年度は開講しないので受講の際は注意して下さい。第一週は授業全体についてのガイダンスを行うので必ず出席すること。本授業は実技をとおしての実習であるので、動きやすい服装で受講すること。

【到達目標】

1. 身体による自己表現ができる。
2. リズムにのって、心と体を開放することができる。
3. 簡単な作品を創作することができる。

【授業計画】

1. ガイダンス
2. 創作ダンス:即興による動きの創出
3. 創作ダンス:構成と空間の使い方:空間構成
4. 創作ダンス:構成と空間の使い方:時間構成
5. 創作ダンス:イメージ課題による表現
6. 創作ダンス:運動課題による表現
7. フォークダンス:日本の民踊
8. フォークダンス:西欧の民踊
9. 阿波踊り
10. エアロビックダンス:有酸素運動とダンス
11. エアロビックダンス:構成と指導法
12. 社交ダンス:基本の動き
13. 社交ダンス:競技
14. ロック, ヒップ・ホップ
15. まとめ
16. ビデオ視聴によるまとめ

【成績評価】本授業は実技をとおしての実習であるので、授業中に行う発表を小テストとして評価し、出席状況などにもとづく平常点での評価も併用して成績の評価とする。

【再試験】行わない

【教科書】教科書は使用せず、授業中にプリントを随時配布する。

【授業コンテンツ】 <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=219120>

【連絡先】

⇒ 中村 (3120, 088-656-7209, nakamura@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (オフィスアワー: (前期) 火曜日12時~13時)

【備考】隔年開講, 平成24年度開講