

①開設講習名	学校生活における「エアロビックエクササイズ」の活用		②講師	榎田 芳美	
③講習会場	東亜大学		④会場所在地	山口県下関市	
⑤開設日	令和3年10月30日		⑥時間数	6時間	⑦受講予定人数 20人
⑧受講者募集期間	令和3年4月16日～令和3年9月25日		⑨履修認定時期	令和3年12月30日まで	
⑩履修認定対象職種	教諭	⑪主な受講対象者	小学校教諭、中学校教諭、高等学校教諭、特別支援学校教諭		
⑫受講料等総額	6,000円	(うち受講料以外の経費)			
⑬【到達目標】「エアロビックエクササイズ」の基礎的なことを理解し、簡単な実技ができる。児童・生徒の実態に応じた取り組みの見通しをもつことができる。					
⑭【講習の概要】					
1、講義					
1) 「エアロビックエクササイズ」の基礎的理論と動画の視聴					
2) 体育授業における「エアロビックエクササイズ」の取り組み例					
①体づくり運動・体力(体の動き)を高める運動の学習として					
②体づくり運動・体ほぐしの運動の学習として					
③ダンスの学習として ④各運動領域の導入として					
3) 体育の授業以外での取り組みの見通しについての検討 (教室での実施や昼休み時間の実施など)					
2、実技					
1) 音楽に合わせて楽しく、簡単な「エアロビックエクササイズ」を行う					
2) 気分の変化を気分尺度で測定したり、心拍数を測定し運動強度の調整を行ったりする					
3、全体のまとめ					
低強度で簡単な「エアロビックエクササイズ」を体育の授業や学校生活の中にどのように取り入れていくことができるのか					
⑮【評価の方法・評価基準】					
記述による確認テスト、実技の内容					
評価基準					
合格：講義の内容を理解でき簡単な実技ができる。児童・生徒の実態に応じた取り組みの見通しをもつことができる。					
不合格：上記以外					
⑯【テキスト・参考資料】					
講習時に必要な資料を配布します。					
⑰【受講者への伝達事項】					
運動ができる服装、体育館シューズ、補給用水分、タオル、筆記用具、を準備して下さい。更衣スペースがありますので着替えることをおすすめします。					