

| | | | |
|---------------|---|-------------|-------------------|
| 授業科目名 | 水泳 I | 担当教員名 | 安井 嘉佑 |
| 必修/選択 | 選択 (/ジュニアスポーツ指導員資格/水泳指導員資格) | 開講学年・学期 | 1年 前期 (年間開講数 1講座) |
| 科目区分 | その他の資格取得科目 | 単位数 | 1単位 (時間) |
| 施行規則に定める科目区分等 | | 授業方法/担当形態 | 演習 / 単独 |
| | | 特記事項 | |
| 授業の到達目標 | 4泳法を習得し、個人メドレーを完泳する。 (1)水の特性理解 (2)水泳の基礎 (3)水泳の応用 (4)種目練習方法 | | |
| 授業の概要 | クロール、背泳、平泳ぎとバタフライの4泳法を行うことにより、個人の泳力向上と健康の為の体力作りを目指す。また、水泳コーチの専門科目講習としても行い、安全面に配慮しながら、水遊びや指導法をも学習する。 | | |
| テキスト | 水泳指導教本 三訂版 | | |
| 参考書・参考資料等 | 「DVD完全レッスン水泳4泳法」奥野景介(実用BEST BOOKS) | | |
| 成績評価の方法 | 授業参加態度等…10%、平常点…20%、理解度試験等…20%、定期試験(実技)…50% | | |
| 授業計画 | 授業の内容 | 到達目標番号 | |
| 第1回 | 総合型地域スポーツクラブの育成と運営 | (1) | |
| 第2回 | *水泳の歴史について *クロール ・ボビング、けのび、けのびバタ足等の基本内容 | (2),(3) | |
| 第3回 | *水泳・水中運動の特性について *クロール ・基本からの応用(ノープレクロール、呼吸法) | (3),(4) | |
| 第4回 | *バイオメカニクスについて *クロール ・25mクロール(確認テスト)(スタートターンを含む) *平泳ぎ ・基本動作(キック) | (2),(3),(4) | |
| 第5回 | **クロール トレーニング(w-up) *平泳ぎ ・基本動作(キック、プル) | (3),(4) | |
| 第6回 | **クロール トレーニング(w-up) *平泳ぎ ・平泳ぎ完成(コンビ) | (3),(4) | |
| 第7回 | *クロール トレーニング *平泳ぎ ・平泳ぎ ・総まとめ25m(確認テスト)(スタートターンを含む) | | |
| 第8回 | *クロール、平泳ぎ トレーニング *背泳ぎ ・基本動作(キック) | (2),(3),(4) | |
| 第9回 | *クロール、平泳ぎ トレーニング *背泳ぎ ・基本動作(キック、プル) | (2),(3),(4) | |
| 第10回 | *クロール、平泳ぎ トレーニング *背泳ぎ ・総まとめ25m(確認テスト)(スタートターンを含む) | | |
| 第11回 | *クロール、平泳ぎ 背泳 トレーニング *バタフライ ・基本動作(キック) | (2),(3),(4) | |
| 第12回 | *クロール、平泳ぎ 背泳 トレーニング *バタフライ ・基本動作(キック、プル) | (2),(3),(4) | |
| 第13回 | *クロール、平泳ぎ 背泳 トレーニング *バタフライ ・基本動作(キック、プル、コンビ) | (2),(3),(4) | |
| 第14回 | *クロール、平泳ぎ 背泳 トレーニング *バタフライ ・総まとめ(確認テスト)(スタートターンを含む) | (2),(3),(4) | |
| 第15回 | *4泳法トレーニング ・個人メドレー(確認テスト)*3泳法評価30m試験(スタートターンを含む) | (2),(3),(4) | |
| 定期試験 | 実技試験 | | |