

授業科目名	水泳 I	担当教員名	安井 嘉佑
必修/選択	選択	開講学年・学期	1年 前期 (年間開講数 1講座)
科目区分	児童体育に関する科目	単位数	1単位 (30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	※実務経験のある教員等による授業 ジュニアスポーツクラブ指導者としての実務実績を活かして、現場での指導経験を生かした授業を行う。
授業の概要及び全体目標	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に体力作りを目指す。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。		
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		
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		