

|                            |   |                    |   |
|----------------------------|---|--------------------|---|
| 授業科目名                      | 水泳 I  | 担当教員名              | 安井 嘉佑   |
| 科目区分                       | 児童体育に関する科目  | 施行規則に定める<br>科目区分 等 |   |
| 必修・選択/単位数                  | 選択 / 1単位 (30時間)   | 授業方法/担当形態          | 演習 / 単独   |
| 開講学年/学期                    | 1年 前期 (1-2期) / 年間開講数 1講座  | 特記事項               | ※実務経験のある教員等による授業<br>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<br>指導経験を生かした授業を行う。 |
| 授業の概要<br>及び<br>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。<br>(1)水の特性理解<br>(2)水泳の基礎<br>(3)水泳の応用<br>(4)種目練習方法                              |                    |   |
| テキスト                       | 水泳指導教本 三訂版  |                    |   |
| 参考書・<br>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%、理解度チェック等…20%、実技チェック…50%   |                    |   |
| 授業外 (事前・事後) 学習の方法、オフィスアワー等 |   |                    |   |
| 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<br>*クロール ・ホッピング、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<br>*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<br>*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)        |   |