

授業科目 運動指導法実習（水泳）

【担当教員名】 下山好充	対象学年	1	対象学科	ｽｽ*
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30

【<概要>又は<一般目標：G I O>】
水泳・水中運動の基礎的な理論を理解し、その指導法を学ぶ。

【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】

1. 陸上とは異なる水中環境で行なわれる運動について学ぶ。
2. 水の特性を生かした水泳・水中運動の指導の基礎理論について学ぶ。
3. 水泳の指導方法について学ぶ。
4. 水中での安全管理について学ぶ。
5. 実習を通して、水中での運動能力を高める。

回数	授業計画又は学習の主題	SBO	
		番号	学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	ガイダンス・水慣れ・泳力チェック		実習
2	泳法指導 エレメンタリストローク		実習
3	” バタフライ		実習
4	” 背泳ぎ		実習
5	” 平泳ぎ		実習
6	” クロール		実習
7	” スタート		実習
8	” ターン		実習
9	アクアスポーツ指導 水球		実習
10	” スキンダイビング		実習
11	水中安全管理指導 着衣泳		実習
12	” 救助法		実習
13	水中運動指導 水中ウォーキング		実習
14	” 水中筋力トレーニング		実習
15	まとめ		実習・レポート

【使用図書】	<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格・その他>
教科書 (必ず購入する書籍)	特になし			
参考書	新水泳指導教本	日本水泳連盟	大修館書店	2520円
	アクアフィットネス	野村武男	善本社	1680円
その他の資料				

【評価方法】 出席状況30%、授業態度30%、レポート40%	【履修上の留意点】 競泳用水着・スイムキャップ（白のメッシュが望ましい）・ゴーグル・バスタオル・Tｼ準備する。教員免許取得希望者は履修することを勧める。
-----------------------------------	---