

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	水泳
	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 エレメンタリーストローク		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nda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	2400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準備する。教員免許取得希望者は履修することを勧める。
--	---