

授業科目 水泳I

【担当教員名】 下山好充・三浦貴之		対象学年	I	対象学科	水'
		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	I	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、実習を通してその指導法を学ぶ。					
【＜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	オリエンテーション・ガイダンス				第二体育館
2	水慣れ・泳法チェック				講義・実習
3	泳法指導	バタフライ			講義・実習
4	"	バタフライ			講義・実習
5	"	背泳ぎ			講義・実習
6	"	平泳ぎ			講義・実習
7	"	平泳ぎ			講義・実習
8	"	クロール			講義・実習
9	"	クロール			講義・実習
10	"	スタート・ターン			講義・実習
11	水中運動指導	水中歩行			講義・実習
12	"	水中ジョギング			講義・実習
13	"	水中筋力トレーニング			講義・実習
14	水中安全管理指導				講義・実習
【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)		きれいな4泳法がだれでも泳げる！	下山好充	日本文芸社	2006年5月・1260円
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 出席状況30%、 授業態度20%、 テスト50%			【履修上の留意点】 競泳用水着・白スイムキャップ（名前を大きく記載）・ゴーグル・バスタオル・Tシャツ 白スイムキャップについては、初回授業でも購入可能。		