

授業科目 水泳Ⅰ

【担当教員名】 下山好充・三浦貴之		対象学年	2	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＞】 将来、水泳の指導者になる上で必要な水泳・水中運動の理論を理解し、学習者に応じた指導法を身に付ける。					
【＜学習目標＞又は＜行動目標：S B O＞】 1. 水中環境で行なわれる運動について理解する。 2. 水の特性を生かした水泳・水中運動の指導理論を理解する。 3. 水泳の指導方法を実践する。 4. 水辺での安全管理について実践し、指導できるようにする。					
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				
2	水慣れ				講義・実習
3	泳法指導理論	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	水中運動指導理論	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	水辺での安全管理のために				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】 水泳Ⅰを履修済の学生のみ履修可能。 将来、水泳の指導者を目指す学生は履修を勧める。		