

授業科目 水泳III

【担当教員名】		対象学年	3	対象学科	スポ
下 山 好 充、佐 藤 大 輔		開講時期	前期	必修・選択	選択
		単位数	1	時間数	30
【概要・一般目標：G10】 将来、水泳の指導者になる上で必要な水泳・水中運動の発展的な理論を理解し、指導を実践する。					
【学習目標・行動目標：SB0】 1. 水中環境で行なわれる運動について説明できる。 2. 水の特性を生かした水泳・水中運動の指導理論を説明できる。 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指導できるようにする。					
回数	授業計画・学習の主題			SB0 番号	学習方法・学習課題 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	講義				教室
3	水慣れ・泳力チェック				プール
4	泳法指導実践 バタフライ				"
5	" 背泳ぎ				"
6	" 平泳ぎ				"
7	" クロール				"
8	" スタート・ターン				"
9	水中運動指導実践 水中歩行				"
10	" 水中ジョギング				"
11	" 水中筋力トレーニング				"
12	" 水中エアロビクス				"
13	" 水中エアロビクス				"
14	水中安全管理指導実践				"
15	まとめ				"
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>	<発行年・価格 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・1,260円
参考書					
その他の資料					
【評価方法】 出席状況50%、授業態度20% 期末試験30%			【履修上の留意点】 水泳Ⅰおよび水泳Ⅱを履修済で、水泳の指導者を目指す学生のみ履修可能。		