授業科目 水泳

【担当教員名】		対象学年	1	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：GI0】 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・行動目標：SBO】 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・学習の主題			SBO 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				教室
2	講義				教室
3	水慣れ・泳法チェック				プール
4	泳法指導 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	水中運動実践 水中歩行、水中ジョギング				"
10	水中運動実践 水中筋力トレーニング、水中ストレッチ				"
11	水中運動実践 水中リラクゼーション				"
12	水中運動実践 道具を用いたエクササイズ				"
13	水中運動指導実践				"
14	水中安全管理指導				"
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・1,200円
参考書		水中運動処方1	須藤 明治	文化書房博文社	1999・2,000円
その他の資料					
【評価方法】 出席状況、授業態度、期末試験			【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シャツを準備 白スイムキャップについては、初回授業でも購入可能。		