

授業科目 水泳指導法実習

【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：GI0】

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・行動目標：SB0】

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・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		プール
4	泳法指導理論 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	水中運動指導理論 水中歩行、水中ジョギング		〃
10	〃 水中筋力トレーニング、水中ストレッチ		〃
11	〃 水中リラクゼーション、水中エアロビクス		〃
12	〃 道具を使ったエクササイズ		〃
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・1,260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、レポート

【履修上の留意点】

水泳を履修済で、水泳指導法について専門的に学習しようとする学生のみ履修可能。