

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：SBO】 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 | | | 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 | | | | 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 | " 水中ストレッチ | | | | " |
| 13 | " 水中リラクゼーション | | | | " |
| 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・1,200円 |
| | | 水中運動処方1 | 須藤 明治 | 文化書房博文社 | 2003・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。 | | | |