

授業科目

水泳コーチ論I

担当教員名 下山 好充	対象学年	3・4	対象学科	スポ
	開講時期	後期	必修・選択	選択
	単位数	2	時間数	30

ディプロマポリシーとの関連性

知識・理解	思考・判断	関心・意欲	態度	技能・表現
◎	○	○	○	

授業の概要

水泳のコーチとなるために必要な基礎的な理論を学ぶ。

授業の目的

水泳コーチに必要な知識を身につける。

学習目標

- 1.水泳の特性と歴史について学ぶ。
- 2.水泳技術の構造を学ぶ。
- 3.水泳指導法の基本について学ぶ。
- 4.水泳の管理と安全対策について学ぶ。
- 5.水泳競技の規則と審判法について学ぶ。
- 6.水泳競技解説について学ぶ。
- 7.トレーニング科学・心理学について学ぶ。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	学習方法・学習課題・備考	担当教員
1	水泳の特性・歴史(1)、水泳技術の構造(1)	講義	下山 好充
2	水泳の特性・歴史(2)、水泳技術の構造(2)	講義	下山 好充
3	水泳指導の基本(1)、水泳の管理と安全対策(1)	講義	下山 好充
4	水泳指導の基本(2)、水泳の管理と安全対策(2)	講義	下山 好充
5	水泳競技の規則と審判法	講義	下山 好充
6	水泳競技概説(1) 水泳競技の特性と歴史・組織・プールの企画・競技会	講義	下山 好充
7	水泳競技概説(2) 各種目別競技規則と専門的な知識	講義	下山 好充
8	心理学(1) 水泳の心理学とメンタルトレーニング(1)	講義	下山 好充
9	心理学(2) 水泳の心理学とメンタルトレーニング(2)	講義	下山 好充
10	心理学(3) 水泳の心理学とメンタルトレーニング(3)	講義	下山 好充
11	トレーニング科学 バイオメカニクス(1) 水泳の力学	講義	下山 好充
12	トレーニング科学 バイオメカニクス(2) 水泳の力学・各種目の力学	講義	下山 好充
13	トレーニング科学 バイオメカニクス(3) 各種目の力学	講義	下山 好充
14	トレーニング科学 水泳の生理学(1)	講義	下山 好充
15	トレーニング科学 水泳の生理学(2)	講義	下山 好充

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書	水泳コーチ教本	財)日本水泳連盟	大修館書店	2014年	5,616円	
	スイミング解剖学	下山好充	ベースボールマガジン社	2010年	2,200円+税	
	「水泳指導教本」	財)日本水泳連盟	大修館書店	2012年	2,592円	
参考書						
その他の資料						

評価方法

レポート20、試験80

履修上の留意点

「公認水泳コーチ」資格取得の必修科目です。

「公認水泳コーチ」資格取得希望者は、「水泳コーチ教本」「水泳指導教本」を必ず新規で購入すること。
(資格取得に購入が義務付けられています)

オフィスアワー・連絡先

【下山好充】

オフィスアワー：水曜日 12:15～13:00

連絡先：025-257-4676

メールアドレス：simoyama@nuhw.ac.jp

研究室：J504