

授業科目

水泳コーチ論II

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.選手育成に必要な栄養学を学ぶ。
- 2.水泳の医学を学ぶ。
- 3.競技に必要な障害対処法を学ぶ。
- 4.選手育成に必要なトレーニング方法を学ぶ。
- 5.選手育成に必要なコーチング法を学ぶ。

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	メディカル・コンディショニング 選手育成に必要な栄養学 (1)、水泳の医学 (1)	講義	下山 好充
2	メディカル・コンディショニング 選手育成に必要な栄養学 (2)、水泳の医学 (2)	講義	下山 好充
3	メディカル・コンディショニング 選手育成に必要な栄養学 (3)、水泳の医学 (3)	講義	下山 好充
4	メディカル・コンディショニング 競技に必要な障害対処法 (1)	講義	下山 好充
5	メディカル・コンディショニング 競技に必要な障害対処法 (2)	講義	下山 好充
6	メディカル・コンディショニング 競技に必要な障害対処法 (3)	講義	下山 好充
7	トレーニング方法 (1) 選手育成に必要なトレーニング (1)	講義	下山 好充
8	トレーニング方法 (2) 選手育成に必要なトレーニング (2)	講義	下山 好充
9	トレーニング方法 (3) 各種トレーニングの目的・方法・種類	講義	下山 好充
10	コーチング方法 (1) 指導重要ポイントおよび分析 (1)	講義	下山 好充
11	コーチング方法 (2) 指導重要ポイントおよび分析 (2)	講義	下山 好充
12	コーチング方法 (3) 指導重要ポイントおよび分析 (3)	講義	下山 好充
13	コーチング方法 (4) 各種技術習得と改善のための処方 (1)	講義	下山 好充
14	コーチング方法 (5) 各種技術習得と改善のための処方 (2)	講義	下山 好充
15	コーチング方法 (6) 各種技術習得と改善のための処方 (3)	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づけられています)

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