

## 授業科目

## 専門水泳I

担当教員名 下山 好充	対象学年	4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	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

水泳の理論を理解し、実習を通してその指導法を学ぶ。

## 授業の目的

水泳の理論を実習を通して身につける。

## 学習目標

- 1.陸上とは異なる水中環境で行なわれる運動について実践的に学ぶ。
- 2.水の特性を生かした水泳の指導の基礎理論について学ぶ。
- 3.水中での安全管理について実践的に学ぶ。
- 4.実習を通して、水中での運動能力を高める。

## 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	オリエンテーション・ガイダンス	講義	下山 好充
2	水泳指導法の基礎	演習	下山 好充
3	クロール指導法の基礎	演習	下山 好充
4	クロール指導法の応用	演習	下山 好充
5	平泳ぎ指導法の基礎	演習	下山 好充
6	平泳ぎ指導法の応用	演習	下山 好充
7	背泳ぎ指導法の基礎	演習	下山 好充
8	背泳ぎ指導法の応用	演習	下山 好充
9	バタフライ指導法の基礎	演習	下山 好充
10	バタフライ指導法の応用	演習	下山 好充
11	スタート指導法の基礎	演習	下山 好充
12	ターン指導法の基礎	演習	下山 好充
13	水中安全管理法の基礎	演習	下山 好充
14	水中安全管理の実践	演習	下山 好充
15	まとめ	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						
参考書						
その他の資料						

## 評価方法

授業態度60、レポート40

## 履修上の留意点

## 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

