

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：GIO】 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：SBO】 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			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				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				〃
10	〃 水中ジョギング				〃
11	〃 水中筋力トレーニング				〃
12	〃 水中エアロビクス				〃
13	〃 水中エアロビクス				〃
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			
		その他の資料			
【評価方法】		【履修上の留意点】			
出席状況50%、授業態度20% 期末試験30%		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。			