

授業科目 スポーツ・実践（後期 水中エクササイズ）

【担当教員名】		対象学年	2	対象学科	理学・作業・言語・義肢・健栄・スポ・社会・看護・情報	
下山 好充、佐藤 大輔 健康スポーツ学科教務委員		開講時期	後期	必修・選択	選択	
		単位数	1	時間数	30	
【概要・一般目標：GI0】						
<p>1. スポーツ・健康の経験をもとに、生涯スポーツに向け自ら選択したスポーツに主体的に取り組む。</p> <p>2. 医療・福祉・保健のQOLサポーターとしての資質向上を目指し、スポーツ実践を通してスポーツとのかかわり方や仲間との交流を図る。</p>						
【学習目標・行動目標：SBO】						
<p>1. 医療・福祉・健康のプロフェッショナルとして、自らのスポーツの必要性について理解する。</p> <p>2. 水の特性を利用した運動を理解し、目的に応じた水中運動プログラムを実践する。</p> <p>3. 水中運動特有の器具・用具の使い方を理解し、安全に留意して使用する。</p> <p>4. グループダイナミクスを理解し実感する。</p>						
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、グループ分け					
2	アクアサーキットの概要					
3	水中歩行、水中ジョギング（低・中強度）					
4	水中歩行、水中ジョギング（高強度）					
5	水中筋力トレーニング、水中ストレッチ（器具なし）					
6	水中筋力トレーニング、水中ストレッチ（器具あり）					
7	水中リラクゼーション（器具なし）					
8	水中リラクゼーション（器具あり）					
9	水中レクリエーション					
10	Deep Water Running(1)					
11	Deep Water Running(2)					
12	アクアピクス（低強度、器具なし）					
13	アクアピクス（中強度、器具あり）					
14	アクアピクス（高強度、器具あり）					
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)						
参考書						
その他の資料						
【評価方法】			【履修上の留意点】			
出席状況 授業態度			開講人数 10~30名 水着、スイムキャップ、バスタオル、Tシャツを準備			