

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】 下山 好充、佐藤 大輔 健康スポーツ学科教務委員	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
	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】

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。
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。

【学習目標・行動目標：SBO】

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。
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。
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。
4. グループダイナミクスを理解し実感する。

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、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】 出席状況 授業態度	【履修上の留意点】 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
------------------------	------------------------------------------------------