

## 授業科目 水泳コーチ論 I

|  |                                   |         |                                    |           |                      |
|--|-----------------------------------|---------|------------------------------------|-----------|----------------------|
| 【担当教員名】<br>下山 好充   |                                   | 対象学年    | 3                                  | 対象学科      | スポ                   |
|  |                                   | 開講時期    | 後期                                 | 必修選択      | 自由                   |
|  |                                   | 単位数     | 2                                  | 時間数       | 30                   |
| 【カリキュラム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     |                      |
| ◎  | ○                                 | ○       | ○                                  |           |                      |
| 【概要・一般目標：GI0】<br>水泳のコーチとなるために必要な基礎的な理論を理解する。   |                                   |         |                                    |           |                      |
| 【学習目標・行動目標：SBO】<br>1. 水泳の特性と歴史について学ぶ。<br>2. 水泳技術の構造を学ぶ。<br>3. 水泳指導法の基本について学ぶ。<br>4. 水泳の管理と安全対策について学ぶ。<br>5. 水泳競技の規則と審判法について学ぶ。<br>6. 水泳競技解説について学ぶ。<br>7. トレーニング科学・心理学について学ぶ。 |                                   |         |                                    |           |                      |
| 回数   | 授業計画・学習の主題                        |         |                                    | SBO<br>番号 | 学習方法・学習課題<br>備考・担当教員 |
| 1  | 水泳の特性・歴史（1）、水泳技術の構造（1）            |         |                                    | 1.2       | 講義                   |
| 2  | 水泳の特性・歴史（2）、水泳技術の構造（2）            |         |                                    | 1.2       | 講義                   |
| 3  | 水泳指導の基本（1）、水泳の管理と安全対策（1）          |         |                                    | 3.4       | 講義                   |
| 4  | 水泳指導の基本（2）、水泳の管理と安全対策（2）          |         |                                    | 3.4       | 講義                   |
| 5  | 水泳競技の規則と審判法                       |         |                                    | 5         | 講義                   |
| 6  | 水泳競技解説（1）水泳競技の特性と歴史・組織・プールの企画・競技会 |         |                                    | 6         | 講義                   |
| 7  | 水泳競技解説（2）各種目別競技規則と専門的な知識          |         |                                    | 6         | 講義                   |
| 8  | 心理学（1）水泳の心理学とメンタルトレーニング（1）        |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 9  | 心理学（2）水泳の心理学とメンタルトレーニング（2）        |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 10   | 心理学（3）水泳の心理学とメンタルトレーニング（3）        |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 11   | トレーニング科学 バイオメカニクス（1）              |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 12   | トレーニング科学 バイオメカニクス（2）              |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 13   | トレーニング科学 バイオメカニクス（3）              |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 14   | トレーニング科学 水泳の生理学（1）                |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 15   | トレーニング科学 水泳の生理学（2）                |         |                                    | 7         | 講義                   |
| 【使用図書】   |                                   | <書名>    | <著者名>                              | <発行所>     | <発行年・価格 他>           |
| 教科書<br>(必ず購入する書籍)  |                                   | 水泳コーチ教本 | 財) 日本水泳連盟                          | 大修館書店     | 2006・5,460円          |
|  |                                   | 新水泳指導教本 | 財) 日本水泳連盟                          | 大修館書店     | 2009・2,520円          |
| 参考書  |                                   |         |                                    |           |                      |
| その他の資料   |                                   |         |                                    |           |                      |
| 【評価方法】<br>出席状況、授業態度、レポート   |                                   |         | 【履修上の留意点】<br>「公認水泳コーチ」資格取得の必修科目です。 |           |                      |