

# 授業科目 水泳コーチ論 II

【担当教員名】 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	
【ディプロマポリシーとの関連性】						
知識・理解		思考・判断		態度		
◎		○		○		
【概要・一般目標：G10】 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。 水泳のコーチとなるために必要な指導理論を理解する。						
【学習目標・行動目標：SBO】						
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 選手育成に必要な栄養学を学ぶ。</li> <li>2. 水泳の医学を学ぶ。</li> <li>3. 競技に必要な障害対処法を学ぶ。</li> <li>4. 選手育成に必要なトレーニング方法を学ぶ。</li> <li>5. 選手育成に必要なコーチング法を学ぶ。</li> </ol>						
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	メディカル・コンディショニング 選手育成に必要な栄養学（1）、水泳の医学（1）				1	講義
2	メディカル・コンディショニング 選手育成に必要な栄養学（2）、水泳の医学（2）				1.2	講義
3	メディカル・コンディショニング 選手育成に必要な栄養学（3）、水泳の医学（3）				2	講義
4	メディカル・コンディショニング 競技に必要な障害対処法（1）				3	講義
5	メディカル・コンディショニング 競技に必要な障害対処法（2）				3	講義
6	メディカル・コンディショニング 競技に必要な障害対処法（3）				3	講義
7	トレーニング方法（1）選手育成に必要なトレーニング（1）				4	講義
8	トレーニング方法（2）選手育成に必要なトレーニング（2）				4	講義
9	トレーニング方法（3）各種トレーニングの目的・方法・種類				4	講義
10	コーチング方法（1）指導重要ポイントおよび分析（1）				5	講義
11	コーチング方法（2）指導重要ポイントおよび分析（2）				5	講義
12	コーチング方法（3）指導重要ポイントおよび分析（3）				5	講義
13	コーチング方法（4）各種技術習得と改善のための処方（1）				5	講義
14	コーチング方法（5）各種技術習得と改善のための処方（2）				5	講義
15	コーチング方法（6）各種技術習得と改善のための処方（3）				5	講義
【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)		水泳コーチ教本	財)日本水泳連盟	大修館書店	2006・5,460円	
		スイミング解剖学	下山好充	ベースボールマガジン社	2010・2,200円+税	
参考書						
その他の資料						
【評価方法】 出席状況、授業態度、試験			【履修上の留意点】 「公認水泳コーチ」資格取得の必修科目です。 「公認水泳コーチ」資格取得希望者は、「水泳コーチ教本」を必ず購入すること。			