

授業科目

専門水泳I

担当教員名 下山 好充	対象学年	4	対象学科	スポ
	開講時期	前期	必修・選択	選択
	単位数	1	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	関心・意欲	態度	技能・表現
○		○	○	◎

授業の概要

水泳トレーニングの理論を理解し、実習を通してその指導法を学ぶ。

授業の目的

水泳トレーニングの理論を実習を通して身につける。

学習目標

- 1.水の特性を生かした水泳のトレーニング理論について実践的に学ぶ。
- 2.水中での安全管理について実践的に学ぶ。
- 3.実習を通して、水中での運動能力を高める。

授業計画

回数	授業計画・学習の主題	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	実技	下山 好充
2	水泳トレーニングの基礎	実技	下山 好充
3	クロールトレーニングの基礎	実技	下山 好充
4	クロールトレーニングの応用	実技	下山 好充
5	平泳ぎトレーニングの基礎	実技	下山 好充
6	平泳ぎトレーニングの応用	実技	下山 好充
7	背泳ぎトレーニングの基礎	実技	下山 好充
8	背泳ぎトレーニングの応用	実技	下山 好充
9	バタフライトレーニングの基礎	実技	下山 好充
10	バタフライトレーニングの応用	実技	下山 好充
11	スタートトレーニングの基礎	実技	下山 好充
12	ターントレーニングの基礎	実技	下山 好充
13	水中安全管理の基礎	実技	下山 好充
14	水中安全管理の実践	実技	下山 好充
15	まとめ	実技	下山 好充

使用図書

使用図書	書名	著者名	発行所	発行年	価格	その他
教科書						
参考書	水泳コーチ教本	日本水泳連盟	大修館書店	2014年	5,200円+税	
	スイミング解剖学	下山好充	ベースボールマガジン社	2010年	2,200円+税	
その他の資料						

評価方法

授業態度60、レポート40

履修上の留意点

オフィスアワー・連絡先

【下山好充】
 オフィスアワー：水曜日 12:15～13:00
 連絡先：025-257-4676
 メールアドレス：simoyama@nuhw.ac.jp
 研究室：J504