

授業科目

専門水泳II

担当教員名 下山 好充	対象学年	4	対象学科	スポ
	開講時期	後期	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

水泳競技能力を高めるために泳法実習を行なう。

授業の目的

実習を通して水泳競技能力を高める。

学習目標

- 1.水泳競技の基礎理論について学ぶ。
- 2.水泳競技での安全管理について学ぶ。
- 3.実習を通して、水泳競技能力を高める。

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	実習	下山 好充
2	水泳競技における安全管理	実習	下山 好充
3	泳法実技 クロールのキック	実習	下山 好充
4	泳法実技 クロールのプル	実習	下山 好充
5	泳法実技 クロールのドリル	実習	下山 好充
6	泳法実技 平泳ぎのキック	実習	下山 好充
7	泳法実技 平泳ぎのプル	実習	下山 好充
8	泳法実技 平泳ぎのドリル	実習	下山 好充
9	泳法実技 背泳ぎのキック	実習	下山 好充
10	泳法実技 背泳ぎのプル	実習	下山 好充
11	泳法実技 背泳ぎのドリル	実習	下山 好充
12	泳法実技 バタフライのキック	実習	下山 好充
13	泳法実技 バタフライのプル	実習	下山 好充
14	泳法実技 バタフライのドリル	実習	下山 好充
15	泳法実技 スタートとターン	実習	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