

授業科目

水泳

担当教員名 下山 好充、佐藤 大輔、馬場 康博、奈良 梨央	対象学年	1	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・水中運動の基礎的な理論を理解し、実習を通してその指導法を学ぶ。

授業の目的

水泳・水中運動の基礎的な理論を理解する。

学習目標

- 1.陸上とは異なる水中環境で行なわれる運動について学ぶ。
- 2.水の特性を生かした水泳・水中運動の指導の基礎理論について学ぶ。
- 3.水泳の指導方法について学ぶ。
- 4.水中での安全管理について学ぶ。
- 5.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	教室	下山 好充、佐藤 大輔、馬場 康博
2	講義（水の特性）	教室	佐藤 大輔 他
3	水中運動 水中運動実践	プール	佐藤 大輔 他
4	水中運動 水中レジスタンス運動指導実践	〃	佐藤 大輔 他
5	泳法の習得 水慣れ、浮き身	〃	下山 好充 他
6	泳法の習得 け伸び、呼吸法	〃	下山 好充 他
7	泳法の習得 クロール	〃	下山 好充 他
8	泳法の習得 平泳ぎ1	〃	馬場 康博 他
9	泳法の習得 平泳ぎ2	〃	馬場 康博 他
10	泳法の習得 バタフライ	〃	下山 好充 他
11	泳法の習得 背泳ぎ	〃	下山 好充 他
12	泳法の習得 スタート	〃	馬場 康博 他
13	泳法の習得 ターン	〃	馬場 康博 他
14	水中安全管理・古式泳法	〃	下山 好充、馬場 康博 他
15	まとめ	〃	下山 好充、佐藤 大輔、馬場 康博 他

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	水泳指導教本	日本水泳連盟	大修館書店	2012年	2,592円	
	水中運動処方1	須藤 明治	文化書房博文社	1999年	2,000円	
その他の資料						

評価方法

授業態度40、レポート10、試験50

履修上の留意点

競泳用水着・白スイムキャップ（名前を大きく記載）・ゴーグル・バスタオル・Tシャツを準備
白スイムキャップについては、初回授業でも購入可能。

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