

ウォーターエクササイズ

科目ナンバリング DMB-202
選択 2単位

蛭間 栄介

1. 授業の概要(ねらい)

この授業は、演習形式の授業です。水の特性を理解し、水中運動の基本的理論と指導法を学修します。さらに、中高齢者の運動処方に必要な水中運動(水中歩行、アクアビクスおよび水中レジスタンスエクササイズ)の運動効果や運動処方に加え、指導者としてのデモンストレーションやグループエクササイズ指導法も学修します。また、3泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)の基本的指導法も学修します。

2. 授業の到達目標

1. 水の特性とそれが身体に及ぼす影響について説明できる。
2. 自由形、背泳ぎ、平泳ぎを泳ぐことができる。
3. 一般人を対象に3種目(自由形、背泳ぎ、平泳ぎ)の指導ができる。
4. 水中エクササイズの正しいデモンストレーションができる。
5. 水中エクササイズが指導ができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業ノート(40%)、レポート(30%)、実技試験(30%)で評価をします。授業回数の3分の2以上に出席しない学生は単位取得ができません。欠席1回について5点減点します。

4. 教科書・参考文献

教科書

教科書は有りませんが、下記の参考書を読むことを薦めます。
また、必要に応じてプリントを配布します。

参考文献

財団法人日本水泳連盟 編 『水泳指導教本』 大修館書店

深代泰子、尾陰由美子 監修 『アクアエクササイズ指導教本』 (社)日本エアロビックフィットネス協会)

5. 準備学修の内容

次回に授業までに事前配布のプリントを読んで授業内容を理解しておいてください。また、開会の授業前に授業ノートに各自の学修目標を整理しておいてください。

水泳は日常とは異なる運動動作および運動強度であるため日ごろからトレーニングをして、体調管理をしておいてください。

6. その他履修上の注意事項

大学が実施する健康診断を受けておいてください。

7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーションと水泳の基礎知識(水の特性と水泳における力学的影響)についての説明できる。
- 【第2回】 水泳に必要な準備体操および水慣れと水の特性を理解し、指導できる。
- 【第3回】 アクアエクササイズの各ステップと運動強度さらに運動の効果について説明できる。
- 【第4回】 アクアエクササイズⅠ:水中歩行の指導法と運動強度の調節について説明できる。
- 【第5回】 アクアエクササイズⅡ:アクアビクスのステップについて指導できる。
- 【第6回】 アクアエクササイズⅢ:水中レジスタンスエクササイズの基本動作と指導法について学習し、指導できる。
- 【第7回】 クロール泳、背泳ぎ及び平泳ぎの泳法と段階的指導法について説明できる。
- 【第8回】 クロールの指導法と泳法練習Ⅰ:クロールの段階的指導法を用いて指導できる。
- 【第9回】 クロールの指導法と泳法練習Ⅱ:クロールの泳力向上の指導ができる。
- 【第10回】 背泳ぎの指導法と泳法練習Ⅰ:背泳ぎの段階的指導法を用いて指導できる。
- 【第11回】 背泳ぎの指導法と泳法練習Ⅱ:背泳ぎの泳力向上の指導ができる。
- 【第12回】 平泳ぎの指導法と泳法練習Ⅰ:平泳ぎの段階的指導法を用いて指導できる。
- 【第13回】 平泳ぎの指導法と泳法練習Ⅱ:平泳ぎの泳力向上の指導ができる。
- 【第14回】 まとめと実技テスト(水中歩行及び水中レジスタンストレーニング)
- 【第15回】 水中エクササイズの特徴、水中エクササイズによる運動処方及び水中指導の安全管理について説明できる。