

# スポーツ方法実習(水泳) I

科目ナンバリング ESS-203  
選択 1単位

大熊 誠二

## 1. 授業の概要(ねらい)

水の特性を理解し、水中における身体活動を体験することにより、生涯スポーツとしての水泳の楽しさを学ぶ。また、本科目では特に近代泳法の中のクロールと背泳ぎの泳法と指導法の習得を目標とする。

## 2. 授業の到達目標

- ①クロールで50m以上安定して泳ぐことができる。
- ②背泳ぎで50m以上安定して泳ぐことができる。
- ③クロールの指導のポイントとその根拠を説明できる。
- ④背泳ぎの指導のポイントとその根拠を説明できる。
- ⑤水泳指導における安全確保の方法(水質管理、バディシステムを含む)を説明できる。

## 3. 成績評価の方法および基準

授業に取り組む態度(20%)、レポート課題(40%)、実技試験(40%)で評価する。

## 4. 教科書・参考文献

### 参考文献

- 『水泳指導の手引き(三訂版)』 文部科学省、アイフィス ￥1,480+税  
『小学校学習指導要領解説体育編平成20年8月』 文部科学省、東洋館出版社 ￥118+税  
『中学校学習指導要領解説保健体育編平成20年9月』 文部科学省、東山書房 ￥386+税  
『高等学校学習指導要領解説保健体育編平成21年12月』 文部科学省、東山書房 ￥478+税

## 5. 準備学修の内容

授業中で学んだことをその日のうちにプリントにまとめ、ひとつのファイルに綴じるようにしてください。

## 6. その他履修上の注意事項

- ①競泳用の水着、水泳キャップ、ゴーグルを持参すること。  
※レジャー用の水着やアクセサリ等、授業にふさわしくないものは不可
- ②筆記用具(ペン、ルーズリーフ、ファイルなど)を持参すること。

## 7. 授業内容

- 【第1回】 オリエンテーション:授業の進め方・評価方法の確認、水泳の安全管理の方法(バディシステム、水質管理)、プール施設見学
- 【第2回】 水泳に必要な準備運動、水慣れの運動、水の特性、水中の生体応答、泳力チェック(25mクロール、25m背泳ぎ)
- 【第3回】 重心と浮心の関係、背浮きの方法(講義)、背泳ぎの段階的指導1:背浮き、背浮きばた足
- 【第4回】 背泳ぎのプッシュの方法(講義)、背泳ぎの段階的指導2:ちょうちょう背泳ぎ
- 【第5回】 背泳ぎのリカバリーの方法(講義)、背泳ぎの段階的指導3:クリオネ背泳ぎ、気を付け背泳ぎ
- 【第6回】 ローリングの意義と方法(講義)、背泳ぎの段階的指導4:背泳ぎのプル、ローリングを使った背泳ぎ
- 【第7回】 背泳ぎの効率的な泳ぎ方(講義)、背泳ぎの段階的指導5:背泳ぎのキック、プル、呼吸動作のバランス、タッチターンとクイックターン
- 【第8回】 クロールのキックの意義と方法(講義)、クロールの段階的指導1:ボビング、ばた足
- 【第9回】 水の抵抗と姿勢の関係(講義)、クロールの段階的指導2:けのび、けのびからのばた足
- 【第10回】 クロールのプルの意義と方法(講義)、クロールの段階的指導3:面かぶりクロール(6ストロークゲーム)、クロールのプル
- 【第11回】 クロールのストロークの意義と方法(講義)、クロールの段階的指導4:スムーズな面かぶりクロール
- 【第12回】 クロールの呼吸動作の方法(講義)、クロールの段階的指導5:クロールの呼吸動作
- 【第13回】 クロールの効率的な泳ぎ方(講義)、クロールの段階的指導6:クロールのキック、プル、呼吸動作のバランス
- 【第14回】 クロールのターンの方法と意義(講義)、クロールの段階的指導7:タッチターンとクイックターン
- 【第15回】 実技試験:50mクロール、50m背泳ぎの泳法試験と2泳法のポイントのまとめ