

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(30%)、レポート課題(30%)、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
『小学校学習指導要領解説体育編平成29年7月』 文部科学省、東洋館出版社
『中学校学習指導要領解説保健体育編平成29年7月』 文部科学省、東山書房
『高等学校学習指導要領解説保健体育編平成30年7月』 文部科学省、東山書房

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すること。

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【LMS】: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)、プール施設紹介、授業受講(抽選合)について |
| 【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、泳力チェック計測(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:背泳ぎのブル、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、ブル、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:ポビング、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】 | クロールのブルの意義と方法(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)、クロールのブル |
| 【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法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、ブル、呼吸動作のバランス、タッチターンとクイックターン |
| 【第14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 |
| 【第15回】 | 【LMS】授業の総括 背泳ぎとクロールの指導方法の振り返り、最終レポートの提出 |