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ー等、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（抽選含）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法4：スムース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、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