スポーツ方法実習（水泳）II

科目ナンバリング　ESS-204
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、生涯スポーツとしての水泳の楽しさを学ぶ。本科目では特に近代泳法の中の平泳ぎとバタフライの泳法と指導法ならびに飛び込みの習得をねらいとする。また、春季のスポーツ方法実習（水泳）Ｉとの系統性を踏まえ、最後には100m個人メドレーの完泳を目標に授業内容を構成する。

2. 授業の到達目標

①バタフライで50m以上安定して泳ぐことができる。
②平泳ぎで50m以上安定して泳ぐことができる。
③バタフライと平泳ぎの指導のポイント、順序性及びその理由を説明できる。
④100m個人メドレーを正しいターンを用いながら安定して泳ぐことができる。
⑤水泳指導における安全の確保ができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業に取り組む態度・ミニレポート（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、ポートフォリオを作成すること。（最終レポート作成の際に役立てる）

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。
毎回の授業において、学修活動の進捗状況をしっかりと把握すること。

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、受講上の留意点、学校体育での水泳の取り扱い方
【第2回】　泳力チェック、計測（25m平泳ぎ、25mバタフライ）、平泳ぎの泳ぎ方、平泳ぎの段階的指導1：陸上における平泳ぎキック指導（ペア練習、ペンギン歩き、ぴょんぴょん跳び）、腰掛けキック
【第3回】　平泳ぎのつまずきやすいポイント　平泳ぎの段階的指導2：ビート版を使った平泳ぎのキック、背面平泳ぎキック
【第4回】　平泳ぎのプルの方法　平泳ぎの段階的指導3：平泳ぎのプル、「キック、けのび、イチ、ニ、パ」のリズム
【第5回】　平泳ぎのリズムと姿勢について　平泳ぎの段階的指導4：平泳ぎのキック、プル、呼吸動作のバランス
【第6回】　平泳ぎのターンの方法　平泳ぎの段階的指導5：大きく伸びる平泳ぎ、平泳ぎのターン、ひとかきひとけり
【第7回】　バタフライの歴史と泳ぎ方　バタフライの段階的指導1：ビート版を用いたドルフィンキック、「ドン・パ」のリズム
【第8回】　ドルフィンキックの方法　バタフライの段階的指導2：ビート版なしでのドルフィンキック、ドル平
【第9回】　バタフライのプルの方法　バタフライの段階的指導3：リカバリーなしのバタフライ
【第10回】　バタフライの推進力の出し方　バタフライの段階的指導4：第2キックとプッシュのタイミング、バタフライのリカバリー
【第11回】　バタフライのターンの方法　バタフライの段階的指導5：バタフライのタッチターン、水中におけるドルフィンキック、安定したバタフライ
【第12回】　個人メドレーの順序とルール　個人メドレー1：バタフライから背泳ぎのターン、低い位置からの飛び込み体験
【第13回】　飛び込みの意義と方法　個人メドレー2：背泳ぎから平泳ぎのターン
【第14回】　実技試験：100m個人メドレー（50m平泳ぎ＆50mバタフライ）の泳法試験
【第15回】　【LMS】授業の総括　平泳ぎとバタフライの指導方法の振り返り、最終レポートの提出