

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

蛭間 栄介

1. 授業の概要(ねらい)

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、水中運動における安全管理について学修します。また、クロールおよび背泳ぎの泳力の向上及び技術の習得をはかるとともに、水中運動(歩行、アクアビクス)指導法と基本的理論を学修します。グループワークを通して、各自の泳力の評価や指導法を学修します。

2. 授業の到達目標

1. 水の特性と身体に及ぼす影響について説明できる。
2. 正しいデモンストレーションを行うことができる。
3. 生徒および一般の方々に水泳指導(クロールと背泳ぎ)ができる。

3. 成績評価の方法および基準

授業ノート(50%)、レポート(20%)、実技試験(30%)から評価をします。出席回数が授業回数の3分の2未満の学生は単位取得ができません。欠席1回は減点(5点)とします。

4. 教科書・参考文献

教科書

教科書は無いが、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)日本エアロビクフィットネス協会

『中学校指導要領解説保健体育編』

『高等学校指導要領解説保健体育編・体育編』

『中学校および高等学校体育実技』

5. 準備学修の内容

事前に配布されたプリントおよび参考書を読むことに加え、LMSにある資料を視聴し、内容を理解しておいてください。また、各授業前に授業ノートに各自の学修目標を整理し、授業後は指導内容、指導のポイント及び振り返りを授業ノートにまとめておいてください。LMSにある水中歩行、水中レジスタンスエクササイズ、クロールおよび背泳ぎの資料を視聴し、各授業の前の週に3日間、実技課題(約1時間)の運動を行ってください。

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】 LMSにて履修を確認する。
講義1:授業内容と水泳の基礎知識(水の特性と水泳における力学的影響)についての理解する。
- 【第2回】 水泳に必要な準備体操について理解する。水慣れと水の特性を体験する。
- 【第3回】 アクアエクササイズⅠ:水中歩行について指導できる。
- 【第4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5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について指導できる。
- 【第6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について指導できる。
- 【第7回】 クロールの指導法と泳法練習Ⅱ:クロールのターンについて指導できる。
- 【第8回】 クロールの指導法と泳法練習Ⅲ:クロールの泳力向上について指導できる。
- 【第9回】 背泳ぎの指導法と泳法練習Ⅰ:背泳ぎの段階的指導法について指導できる。
- 【第10回】 背泳ぎの指導法と泳法練習Ⅱ:背泳ぎのスタートおよびターンについて指導できる。
- 【第11回】 背泳ぎの指導法と泳法練習Ⅲ:背泳ぎの泳力向上について指導できる。
- 【第12回】 背泳ぎの指導法と泳法練習Ⅳ:クロールと背泳ぎのコンビネーション泳を指導できる。
- 【第13回】 実技テストに向けた、総合練習を各自の指導および泳力レベルに応じて練習できる。
- 【第14回】 水中でのウォーミングアップと生理的応答について指導・説明できる。実技テスト(3分間泳)をおこなう。
- 【第15回】 講義2:水泳および水中運動の指導法について説明できる。