

スポーツ方法実習(水泳)

科目ナンバー 0C132
総合基礎 選択 1単位

滝澤 武

1. 授業の概要(ねらい)

プールへの入水授業は6月下旬頃から実施します。この授業は平成20年度から教職課程(保健体育教員免許)のために設けられました。よって、主たる目的は健康づくりや体力づくりとしていません。
本授業では、将来、保健体育授業を実践することを念頭に、指導方法について考えながらお互いに意見を出し合い実習形式で授業を展開していきます。水泳技能としては1)クロール2)平泳ぎ3)背泳ぎ4)バタフライの技能向上を目指します。また、客観的に泳ぎを確認するためにフォームのビデオ撮影を行います。
この授業は、総合基礎科目 修学目標⑤に該当します。

2. 授業の到達目標

背泳ぎ、平泳ぎ、クロール、バタフライの水泳技能向上と指導方法についての技術を主体的に身につけ、100m個人メドレーで2分間の時間制限の中で泳ぎ切ることを最終目標とします。また、水泳の歴史やルール、安全管理についての知識を身につけ説明できることも授業の目標となります。

3. 成績評価の方法および基準

実技課題60%レポート課題40%で評価します。授業最終回に全体に結果をフィードバックします。

4. 教科書・参考文献

教科書

必要に応じて資料を配布します。

参考図書

保健体育科教育法 杉山重利 他編 大修館 ISBN978-4-469-26692-4 C3037

5. 準備学修の内容

初回授業にて全体の内容を説明しますので、履修希望者は必ず出席してください。出席しなかった場合は履修を認めません。他の予定がある場合は滝澤に相談してください。
入水の授業では、屋外プールを使用するため水温が低くなっていることがあります。各自アンダーシャツを着用するなど保温対策をしてください。また、キャップは必ず着用してください。履修希望者が多数の場合は、人数制限を設けることがあります。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

- 【第1回】 ガイダンス 授業の目標、内容について確認をする。
- 【第2回】 コミュニケーションワーク 泳ぎと体のつくり
- 【第3回】 水泳の歴史
- 【第4回】 心肺蘇生法 (中学保健体育教科書)
- 【第5回】 水泳の競技特性を踏まえたトレーニング 泳ぎの解剖学
- 【第6回】 泳力チェック(4泳法)フォーム撮影
- 【第7回】 指導方法の考案
- 【第8回】 泳法実習(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ) キック
- 【第9回】 泳法実習(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ) プル
- 【第10回】 泳法実習(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ) タイミング
- 【第11回】 泳法実習(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ) コンビネーション
- 【第12回】 泳法実習(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ) スピード
- 【第13回】 個人メドレー練習 ターン
- 【第14回】 個人メドレー練習 水中スタート
- 【第15回】 まとめ 実技試験100m個人メドレー(時間制限2分間)