

# 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

森田 秀一

## 1. 授業の概要(ねらい)

将来、保健体育教員として授業を実践することを念頭に、水中での運動特性や安全管理についての理論を学びます。さらに、初心者への水泳指導場面を想定し、基本的な水中での運動から泳法指導まで、段階的に実践・指導できるように実習形式で授業を展開していきます。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

水中で自分自身の安全を長時間確保できること、すなわち浮いて長く泳ぐことができる技能の獲得を目標とするため、10分間泳ぎ切れることを最終目標とします。また、初心者への安全かつ段階的な指導の実践に力点を置き、各泳法の指導方法や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になります。

## 3. 成績評価の方法および基準

実技課題(50%)、レポート課題(50%)  
必要に応じて、授業内で全体へフィードバックを行う。

## 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。

参考文献

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

出村慎一 他編 健康・スポーツ科学における運動処方としての水泳・水中運動 杏林書院(ISBN978-4-7644-1175-3 C3047)

斎藤秀俊 浮いて待て!命を守る着衣泳 新潟日報事業社(ISBN978-4-86132-503-8 C3075)

## 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森田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
- 【第2回】 水泳・水中運動の科学 -浮く、呼吸、進む-
- 【第3回】 水泳・水中運動の科学 -身体にもたらす効果-
- 【第4回】 水泳・水中運動時の安全管理 -事故やケガの事例から学ぶ-
- 【第5回】 水泳・水中運動時の安全管理 -救助法、心肺蘇生法-
- 【第6回】 水泳の競技特性を踏まえたトレーニング
- 【第7回】 初心者指導 -水に慣れる、さまざまな水中運動-
- 【第8回】 初心者指導 -抵抗の少ない姿勢づくり、エレメンタリーバックストローク-
- 【第9回】 泳法フォーム・泳力チェックと課題抽出
- 【第10回】 泳法指導 -初心者のクロール指導-
- 【第11回】 泳法指導 -初心者の背泳ぎ指導-
- 【第12回】 泳法指導 -初心者の平泳ぎ指導-
- 【第13回】 泳法指導 -初心者のバタフライ指導-
- 【第14回】 水泳における安全教育 -着衣泳「浮いて待て」の実践-
- 【第15回】 まとめ 実技試験 -10分間泳テスト-