

スポーツ方法実習(水泳)

科目ナンバー OC132
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指すため、10分間泳ぎ切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-