

2009年度

科目名	スイミング実習		
担当教員	安田 正純		
配当	人社2	コード	43680
開期	前期	講時	木曜日3限
		単位数	1
授業テーマ	水中運動としてのウォーキング・アクアビクスと泳法の習得		
目的と概要	水泳は他のスポーツ異なり水中・水上と云う特異な性質を持つままでの身体運動である。水泳運動はみずの特性を利用したの全身運動であり、エネルギー消費も多く、体力養成や発達を促す。しかし、生命の管理から考えると考慮しなければならない点も数多い。これらを踏まえて水中、水泳の正しい知識と運動技術の習得が必要とする。また本授業では運動目的に適した指導法の研究を行う。		
成績評価法	受講態度、課題実技取得評価、課題研究報告書の総合評価		
テキスト	健康運動実践指導者用テキスト		
参考書			
履修に当たっての注意・助言	男子学生を対象とした授業。指導者養成とする授業の受講態度をもつての出席を望む。		
講義計画			
<ol style="list-style-type: none"> 1. 講義 水中運動と水泳安全の留意点および水の特性解説 2. 講義 水中運動、水泳運動の技術解説と特徴 3. 実技 水泳運動に必要なとする体づくり (1) 4. 実技 水泳運動に必要なとする体づくり (2) 5. 実技 水中運動(各種歩行) 6. 実技 水中運動(アクアビクス) 7. 実技 水中運動(歩行運動とアクアビクスの組み合わせ) 8. 実技 水中運動(浮き身、呼吸法) 9. 実技 水泳運動(足の使い方) 10. 実技 水泳運動(腕の使い方と呼吸法) 11. 実技 水泳運動(平泳ぎ) 12. 実技 水泳運動(クロール) 13. 実技 水泳運動(平泳ぎ、クロール)(指導法) 14. 実技 水泳運動(平泳ぎ、クロール)(指導法) 15. 実技 水泳運動 泳法指導法総括 			