

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	44660
開期	前期	講時	木曜日4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か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	女子学生対象とした授業。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"> <li>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</li> <li>2. 講義 水中運動、水泳運動の技術解説と特徴</li> <li>3. 実技 水泳運動に必要なとする体づくり (1)</li> <li>4. 実技 水泳運動に必要なとする体づくり (2)</li> <li>5. 実技 水中運動(各種歩行)</li> <li>6. 実技 水中運動(アクアビクス)</li> <li>7. 実技 水中運動(歩行運動とアクアビクスの組み合わせ)</li> <li>8. 実技 水中運動(浮き身、呼吸法)</li> <li>9. 実技 水泳運動(足の使い方)</li> <li>10. 実技 水泳運動(腕の使い方と呼吸法)</li> <li>11. 実技 水泳運動(平泳ぎ)</li> <li>12. 実技 水泳運動(クロール)</li> <li>13. 実技 水泳運動(平泳ぎ、クロール)(指導法)</li> <li>14. 実技 水泳運動(平泳ぎ、クロール)(指導法)</li> <li>15. 実技 水泳運動 泳法指導法総括</li> </ol>					