

2010年度

|  |  |    |       |     |       |
|--|--|----|-------|-----|-------|
| 科目名  | スイミング実習(男子)  |    |       |     |       |
| 担当教員   | 安田 正純  |    |       |     |       |
| 配当   | 人社2  |    |       | コード | 43800 |
| 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、生命の管理から見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60%、課題実技取得評価30%、課題研究報告書10%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"> <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 水泳運動に必要とする体づくり (1)</li> <li>4. 実技 水泳運動に必要とする体づくり (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> |  |    |       |     |       |