

2006 年度

科目名 スイミング実習	対象学科・学年 人間社 2 回生	担当者 安田 正純
授業テーマ 水中でのウォーキング、ジョギング、アクアビクス、それに泳法に取り組む		
授業の概要と目標 水泳は他のスポーツと違い、水中・水上という特異な性質を持ち、特異な環境下での活動である。水泳運動は水の特性から全身の運動が必要となりエネルギー消費も多く、体力の発達を促す。さらには安全面においても直接生命との関連につながることも考慮しなければならない。これらを踏まえ、水中・水泳運動の目的に合った正しい知識とその運動技術の習得、および指導方法を学習する。		
評価方法 受講出席率、受講態度、実技試験、レポートにて総合評価		
テキスト 健康運動実践指導者用テキスト	著者 健康・体力づくり事業 財団	出版社 南江堂
参考書	著者	出版社
授業スケジュール・内容 1. 水中運動と水泳の安全上の留意点 2. 水中運動（水慣れ、抵抗感、歩行、走行） 3. 水中運動（歩行、走行） 4. 水中運動（アクアビクス） 5. 水中運動（アクアビクス） 6. 水中運動（アクアビクス） 7. 水中運動（浮き身、呼吸法） 8. 水中運動（浮き身、呼吸法） 9. 水泳（クロール） 10. 水泳（クロール） 11. 水泳（平泳ぎ） 12. 水泳（平泳ぎ） 13. 水泳（飛び込み・ターン） 14. 水泳（距離と速さ、消費エネルギー） 15. 評価		