

2011年度

科目名	スイミング実習(女子)				
担当教員	安田 正純				
配当	人社4		コード	44073	
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までの身体運動である。水泳運動はみずの特性を利用しての全身運動であり、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/準備学習	女子学生を対象とした授業。指導者として望ましい態度、服装(競泳用水着)で参加のこと。健康運動実践指導者用テキストおよび健康運動指導士テキストに示す理論的学習を参照にした予習を行い参加をすること。指導者養成とする授業の受講態度をもつての出席、行動を望む。				
講義計画					
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	水泳運動に必要とする体づくり (1)				
4. 実技	水泳運動に必要とする体づくり (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				