

至誠館大学

科目名	健康スポーツ実習（水泳・水中運動）			コード	
英語表記	Health and Sports Practice (Water Safety and Swimming)				
担当教員名	國木孝治・福田一儀・岡崎祐介			年度	平成28年度用
基準年次	2	開講期	前期（QTR.）	単位数	1
授業形態	実技	授業形式		履修形態	選択
授業概要					
本授業は、水泳および水中運動で行われる各種目に関して、水辺の安全や事故防止について理解したうえで、中・高保健体育科教員やスポーツリーダーとして必要とされる基礎的な技能および指導法を、実践を通じて身につけることをねらいとしている。					
到達目標					
水を媒体とした運動は、日常生活とは異なった環境のもとで行われるため、身体に対してさまざまな影響を及ぼす。より安全で有効に行うための指導法として、次の理論および実技を獲得することを到達目標とする。 ・各種泳法において続けて長く、早く泳ぐための基本的な技術及び知識を習得することができる ・年令、性差、発達段階における特性の理解とその指導ができる ・水の特性を理解し、水辺の安全管理と事故防止ができる ・保健体育教諭（中・高）を目指す学生については、水泳に関する指導力を身につけることができる					
授業計画					
第1回	オリエンテーション：水の性質、水中運動前の安全対策、浸水時の生体反応				
第2回	ウォーターセーフティ：入退水、浮き身、立ち泳ぎ				
第3回	ウォーターセーフティ：PFD着用、着衣泳、救助の手順				
第4回	アクアフィットネス：アクアビクス（水中歩行）				
第5回	アクアフィットネス：アクアビクス（水中レジスタンス運動）				
第6回	水泳：蹴伸び、呼吸法、各種泳法動作				
第7回	水泳：泳法（1）背泳ぎ（基本泳法、ターン）				
第8回	水泳：泳法（2）背泳ぎ（指導法）				
第9回	水泳：泳法（3）クロール（基本泳法、ターン）				
第10回	水泳：泳法（4）クロール（指導法）				
第11回	水泳：泳法（5）平泳ぎ（基本泳法、ターン）				
第12回	水泳：泳法（6）平泳ぎ（指導法）				
第13回	水泳：泳法（7）バタフライ（基本泳法、ターン）				
第14回	水泳：泳法（8）バタフライ（指導法）				
第15回	水泳：泳法テスト、まとめ				
評価方法と基準		評価項目と割合			
出席状況、授業態度、実技テスト（泳法タイム計測）により、総合的に評価する。		出席	授業態度	実技試験	その他
		30	30	30	10
授業外学習		テキスト、教材			
本授業は、学外施設（屋内プール）を利用して実施する。授業以外の時間を積極利用し、泳法修得の復習を行うことが望ましい。		適宜配布する。			
参考書		受講生へのメッセージ			
・日本水泳連盟編（2012）水泳指導教本、 ・日本ライフセービング協会編（2012）ウォーターセーフティ教本、 ・健康・体力づくり事業財団編（2009）健康運動実践指導者養成用テキスト、		・水着、スイムキャップ、ゴーグルは各自で準備のこと ・水着は競泳タイプのものが望ましい			
キーワード					
中・高等学校保健体育（水泳）、日本ライフセービング協会「ウォーターセーフティ」、水上安全、近代泳法、アクアビクス					