

講義コード	1178	科目区分	専門教育科目(スポーツ健康福祉専攻)
(フリガナ)	ケンコウスポーツジッショウ(スイイ・スイチュウドウ)	(フリガナ)	クニキタカハル/オカザキユウスケ/フクダカズヨシ
授業科目名	健康スポーツ実習(水泳・水中運動)	担当教員名	國木孝治/岡崎祐介/福田一儀
英文授業科目名	Practicum in Health and Sports (Swimming and Water Exercise, Water Safety Program)		
基準年次(開講期)	2年生(前期)	履修形態	選択
曜日/時限/講義室	木曜日/4-5時限(クォーター)/阿武町温水プール		
授業の方法	実技	授業の方法(詳細情報)	実技中心、演習中心
単位	1	週時間	2
授業のキーワード	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		
授業概要・目的	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、生涯を通じて水に親しむことを第1の目的としている。第2に、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。		
到達度評価の評価項目	<p>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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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① 入退水、浮き身、立ち泳ぎ		
第3回	ウォーターセーフティ② PFD(ライフジャケット)着用、着衣泳、救助の手順		
第4回	アクアフィットネス① アクアビクス(水中歩行)		
第5回	アクアフィットネス② アクアビクス(水中レジスタンス運動)		
第6回	水泳(泳法)① 蹴伸び、呼吸法、各種泳法動作		
第7回	水泳(泳法)② 背泳ぎ: 基本泳法、ターン		
第8回	水泳(泳法)③ 背泳ぎ: 指導法		
第9回	水泳(泳法)④ クロール: 基本泳法、ターン		
第10回	水泳(泳法)⑤ クロール: 指導法		
第11回	水泳(泳法)⑥ 平泳ぎ: 基本泳法、ターン		
第12回	水泳(泳法)⑦ 平泳ぎ: 指導法		
第13回	水泳(泳法)⑧ バタフライ: 基本泳法、ターン		
第14回	水泳(泳法)⑨ バタフライ: 指導法		
第15回	授業総括 泳法テスト、まとめ		
教科書・参考書等	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 		
授業で使用する機器等	キックボード、レスキューチューブ、スローロープ、PFD(ライフジャケット)		
予習・復習へのアドバイス	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。		
履修上の注意・受講条件等	<ul style="list-style-type: none"> ・中学校および高等学校保健体育免許取得要件科目 ・校外での授業のため、別途費用(施設利用料)がかかる。 		
成績評価の基準等	<p>次の3つの観点から評価する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業に取り組む姿勢(50/100) ・水泳水中運動の理論・ウォーターセーフティに関する学科テスト(25/100) ・技能習熟度(25/100) 		
メッセージ	<ul style="list-style-type: none"> ・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 		
オフィス・アワー	各期オフィス・アワー時に國木孝治研究室(7号館:726)にて対応する。		
その他	本授業を履修することで、日本ライフセービング協会認定「ウォーターセーフティ」資格を認定・発行することができます。		