



ID: 1251

科目名	健康スポーツ実習B(水泳・水中運動)【26年度生用】			コード			
英語表記							
担当教員名	大金 朱音			年度	平成26年度		
基準年次	2年次	開講期	集中	単位数	1		
授業形態	実技	授業形式		履修形態	選択		
授業概要							
水の性質、浸水した場合の生体反応(特に心臓の反応)、水と身体の衛生及び水に対する安全対策について理解する。また、水中運動と水泳運動の実習を通じて水中歩行の仕方、水中エアロビクスの動作、浮身、蹴伸びからの四泳法を修得すると共に、心拍数を計測することにより各種の運動強度が把握でき、運動プログラムが作成できるようにする。							
到達目標							
・水中での生体反応について理解している。・水と身体の衛生および水に対する安全対策について理解している。・水中運動(歩行、アクアビクスなど)のやり方を理解し実践できる。・四泳法の泳ぎ方を理解し実践できる。							
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(昇圧反応、潜水性徐脈及び潜水性不整脈)、救急処置法、サウナ利用時の注意等						
第2回	水中運動① 水中歩行						
第3回	水中運動② 心拍数の計測						
第4回	水中運動③ アクアビクスⅠ						
第5回	水中運動④ アクアビクスⅡ						
第6回	水泳運動① 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第7回	水中運動② 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第8回	水中運動③ 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第9回	水中運動④ 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第10回	水中運動⑤ 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第11回	水中運動⑥ 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第12回	水中運動⑦ 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第13回	水中運動⑧ 各種動作、浮き身、蹴伸び、各種泳法						
第14回	水中運動⑨ 各種泳法、心拍数測定						
第15回	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、レポート課題の提出により、総合的に評価する。			出席	授業態度	レポート	期末試験	その他
				30	10	10	
授業外学習			テキスト、教材				
学外施設(プール)を利用。			適宜、配布。				
参考書			受講生へのメッセージ				
			水着・スイムキャップ・ゴーグルを準備してください。水着は、競泳タイプのものが望ましい。				
キーワード							
「健康運動実践指導者」受験資格のために必要な科目です。							