

授業科目(ナンバリング)	水泳 (CC108)			担当教員	元嶋菜美香・※田井健太郎		
展開方法	実技	単位数	1 単位	開講年次・時期	1 年・集中	必修・選択	選択
授業のねらい							アクティブ ラーニング の類型
水泳・水中運動を行うにあたって、水の特性（浮力、抵抗、水温、水圧）とこれらの特性が身体に与える生理的及び動きへの影響について理解する。授業の内容としては、水泳では近代四泳法の技術と指導法を学び、実践、指導実践ができる能力を養う。また、水中における心拍数による運動強度の設定について学び、心拍数と動きの関係から運動種目の強度を理解し、安全、効果、楽しい、という3つの要素が含まれた水中運動プログラムの作成ができることを目標とする。							⑫
ホスピタリティを構成する能力	学生の授業における到達目標				評価手段・方法	評価比率	
専門力	水中運動、泳法指導に関するスポーツ諸科学の知識を説明できる。対象に応じた水中運動、泳法指導の計画を立案し、実施することができる。				レポート 実技テスト	20% 60%	
情報収集、分析力							
コミュニケーション力							
協働・課題解決力	自分が定めた目標に向けて、計画を立て実行することができる。				実技テスト	20%	
多様性理解力							
出席					受験要件		
合計					100%		
評価基準及び評価手段・方法の補足説明							
<p>レポート：授業毎にレポートを課し、授業内容の理解について評価する 提出されたレポートは毎時間確認し、授業時に返却する。</p> <p>実技テスト：下記の実技テストを実施し、各種指導に必要な泳力、指導法について評価する</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 初心者に対する水中運動の導入指導 2. S1（得意泳法）25m 泳力 3. 400m個人メドレー、200m個人メドレー完泳 4. 200mメドレーリレー（グループ単位で評価） 5. 救命救急法実技（AED 使用法含む） 6. 水上救急法実技 							
授業の概要							
<p>講義と実技を併せた演習形式で実施する。</p> <p>実技は、講義、プール実習、救急救命法実習を行う。</p> <p>この授業の標準的な1コマあたりの授業外学修時間は、45分とする。</p>							
教科書・参考書							
<p>教科書：特に指定しない。</p> <p>参考書：日本水泳連盟『新水泳指導教本』1994、東京 AC『水中健康法アクアフィットネス』2002</p> <p>指定図書：日本水泳連盟『新水泳指導教本』1994</p>							
授業外における学修及び学生に期待すること							
<p>中学校・高等学校の保健体育教員免許取得希望者、健康運動実践指導者資格取得希望者は必修となる。</p> <p>水泳・水中運動に興味・関心があり、水泳・水中運動の実践指導が行える指導者をめざして取り組むことを望む。</p> <p>授業回数に限られているため、プール実習までに各自で、200m以上の泳力を身につけ、四泳法について練習しておくこと。</p>							

回	テーマ	授業の内容	予習・復習
1	水中運動の科学	水の特性と身体に及ぼす生理的効果	シラバスを読む
2	水泳指導法	水泳の技能的特性と指導法 救急救命法、水上救命法	水上救命法の内容を復習する
3	初心者指導法	水泳初心者の特性 初心者指導法	初心者指導のポイントについて復習する
4	水泳①	水慣れ・呼吸法・水泳の基本的技能	水泳の基本的技能について復習する
5	水泳②	クロールの技術	泳力向上に努める
6	水泳③	クロールの技術と指導法	クロール指導法を復習する
7	水泳④	平泳ぎの技術と指導法	平泳ぎ指導法を復習する
8	水泳⑤	背泳ぎの技術と指導法	背泳ぎ指導法を復習する
9	水泳⑥	バタフライの技術と指導法	バタフライ指導法を復習する
10	水泳⑦	各泳法を長く、早く泳ぐ	各泳法の指導法を復習する
11	スタートおよびターン	泳法毎のスタートおよびターン	スタートおよびターンについて反復練習する
12	個人メドレー①	複数の泳法 異なる泳法のターン	異なる泳法のターンを反復練習する
13	個人メドレー②	複数の泳法で長く効率的に泳ぐ	200m以上の個人メドレーを復習練習する
14	メドレーリレー	メドレーリレーの技術 異なる泳法の引き継ぎ	記録会に備え準備を行う
15	記録会	記録会の運営と競技の実際 泳力実技テスト	運営準備と安全管理