

体育実技A(水泳) 1単位(春学期)

体育実技A(水泳) 1単位(秋学期)

春学期・秋学期: 月3/水3/水4

森下 愛子

授業の目的:

レベルは問わない。「より楽に泳げるようになる」、「よりキレイに泳げるようになる」、「より速く泳げるようになる」ことを目的とし、技術・体力の向上ならびに健康な身体づくりを目指す。技術の向上には、水中カメラを用いて自身の泳ぎを確認することで、技術の改善をはかる。また、日常生活でも重要となる「水上安全法(救助法)」を身につける。

授業の計画:

- 1 授業の目的・内容等の説明、水慣れ
- 2 水上安全法(立ち泳ぎ・横泳ぎ・救助法①)
- 3 水上安全法(立ち泳ぎ・横泳ぎ・救助法②)
- 4 クロールの基礎～応用
- 5 平泳ぎの基礎～応用
- 6 クロールと平泳ぎの復習ならびに水中映像撮影
- 7 水中映像の確認とクロール・平泳ぎの復習(改善)
- 8 背泳ぎの基礎～応用
- 9 バタフライの基礎
- 10 背泳ぎとバタフライの復習ならびに水中映像撮影
- 11 水中映像の確認と背泳ぎ・バタフライの復習(改善)
- 12 スタート&ターンの練習、脂肪燃焼プログラム(20分間泳)
- 13 水中で心肺機能を高めるトレーニング方法の体験
- 14 水中でのボールゲーム「水球」と高飛込(1m・3m・5m)の体験
- 15 まとめ

成績評価方法:

A: 80点以上 B: 79～70点 C: 69～60点 D: 59点以下
・出席点の満点を60点(60%)とし、他の3項目(技術、態度、理解)を合計40点(40%)とします。

《出席(60%)、態度(30%)、理解(10%)》

・欠席1回ごとに5点、遅刻・早退1回ごとに3点を減点します。

①態度: 授業への取り組みの総合評価
(積極性、努力過程、コミュニケーションなど)

②理解: 体験後の行動変容に繋がる知識としての理解
(授業内容の理解、生涯スポーツへの応用、社会性の獲得

など)

実施場所:

協生館地下1階プール(協生館地下1階大学体育施設より入場)

服装携帯品等:

水着(ビキニ不可)、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル、ドリンク(水分補給用)、濡れてもいいTシャツ・短パンなどの防寒具(任意)

担当教員から履修者へのコメント:

今まで見る事のなかった自身の泳ぎを見るといった貴重な経験ができます! そんな個々の泳ぎを見ながら、「より楽に」、「よりキレイに」、「より速く」泳げるようにアドバイスをしていきます!

また、「もし・・・」と言うときに役に立つ「水上安全法(救助法)」を習得することもできます。

日常生活で重要な水上安全法(救助法)を身につけるとともに、水泳・水中運動で健康な身体づくりや体力向上を目指そう!