

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)

(水泳・アラカルト)

春学期・秋学期: 水1/水2

鷺見 全弘

授業の目的:

本授業では初心者から上級者までを対象として、競泳4種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)に加えて、競泳以外のオリンピック種目(飛込み・シンクロ・水球・オープンウォーター・トライアスロン)や、その他の水泳種目(日本泳法・ライフセービング・フィンスイミング・スキндаイビング)などにも幅広く触れ、水泳の魅力や楽しさを新発見・再発見しながら心身の健康増進を図ります。

授業の計画:

- 1 インTRODクシヨン
- 2 競泳4種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)
- 3 競泳4種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)
- 4 競泳4種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)
- 5 競泳4種目(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)
- 6 競泳以外のオリンピック水泳種目(飛込み・シンクロ・水球・オープンウォーター・トライアスロン)
- 7 競泳以外のオリンピック水泳種目(飛込み・シンクロ・水球・オープンウォーター・トライアスロン)
- 8 競泳以外のオリンピック水泳種目(飛込み・シンクロ・水球・オープンウォーター・トライアスロン)
- 9 競泳以外のオリンピック水泳種目(飛込み・シンクロ・水球・オープンウォーター・トライアスロン)
- 10 その他の水泳種目(日本泳法・ライフセービング・フィンスイミング・スキндаイビング)
- 11 その他の水泳種目(日本泳法・ライフセービング・フィンスイミング・スキндаイビング)
- 12 その他の水泳種目(日本泳法・ライフセービング・フィンスイミング・スキндаイビング)
- 13 その他の水泳種目(日本泳法・ライフセービング・フィンスイミング・スキндаイビング)
- 14 競泳4種目のふりかえり
- 15 ふりかえり

成績評価方法:

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%)、技術(0%)、態度(40%)、理解(0%)》

出席 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。

実施場所:

協生館プール(地下1階)

服装携帯品等:

水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル

担当教員から履修者へのコメント:

様々な水泳種目に幅広く触れ、水泳の魅力や楽しさを新発見・再発見します。個々のレベルに応じた指導を行いますので泳力や技量は問いません。安心して水泳を楽しみましょう。