

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)

水泳を通じた心身-塾生皆泳-と一生の友-泳縁-を得る

春学期: 火3/木2/木3/金3

秋学期: 火3/木3/金2/金3

鳥海 崇

授業の目的:

慶應義塾には『塾生皆泳』という言葉があり、「泳ぐ技能を身につけることが、人として備えるべき重要な素養のひとつである」という水泳教育の理念がある。塾生は水泳技術を身につけ、泳げないことが理由で命を落としたり、溺れている人を救えないことがないように、というのがその教えである。

本授業では全く泳げない者から全国大会経験者まで幅広い対象に対して、この『塾生皆泳』を実践すべく、従来の競泳だけでなく様々な水泳種目(水球、飛込など)や水中での運動プログラムを実施する。履修者にはこれらの体験を通じて慶應義塾の水泳教育で実践していた『塾生皆泳』の文化を体感してもらうことを目的とする。

なお、授業内容の順番は入れ替えることがある。

授業の計画:

- 履修者の自己紹介とプール体験。競泳用プール、水球用プール、飛込用プールを体験して最後にサウナで暖を取り終了します。
- 基本技術の習得。クロールの習得。カナヅチは少しでも泳げるようになりましょう。泳げる人はどんどん泳いでください。最後にサウナで暖を取り終了します。
- 基本技術の習得。平泳ぎの習得。そろそろ友達もできて水泳を楽しめる頃。最後にサウナで暖を取り終了します。
- 基本技術の習得。背泳ぎの習得。履修者同士、授業以外で食事をしたり遊びに行く約束をする頃。サウナでの会話が楽しみになります。
- 基本技術の習得。バタフライの習得。「体つき変わった？」と聞かれるのが最も嬉しい頃。ただし無理は禁物です。最後にサウナで暖を取り終了します。
- 水泳種目の体験。水球の体験。こんなに水球が楽しいものなどは知らなかった!大学に入って最も楽しいひと時のひとつかもしれません。最後にサウナで暖を取り終了します。
- 水球の試合の観戦。水球は1チーム7人でやるスポーツです。もちろん実際にプレーするのも楽しいですが、水球は見るのも面白いスポーツです。30mのコートを泳いでパスしてシュートする様子を見ることで水球観戦が大好きになるでしょう。
- 水泳種目の体験。飛込の体験。5mの飛込台からプールに飛び込むのがこんなに快感だったとは!実際に空中にいる時間はどれくらいでしょう?サウナで理論上の計算と実際の測定を確認してみましょう。
- 運動強度と心拍数の関係①。痩せている人はすぐに筋肉がつきますが、太っている人はこれから勝負時。心拍数を測定して計画的に痩せていきましょう。実はサウナに入ることも健康を増進するって知っていましたか?
- 運動強度と心拍数の関係②、20分間泳の体験。カナヅチだった人も科学的な水泳を体験すれば20分を泳ぐのも簡単なことです。練習は不可能を可能にします。泳げずに苦悩した日々をサウナでの汗と共に流しましょう。
- 運動強度と心拍数の関係③、目的別の運動(ダイエット、体力向上、アスリートトレーニング)。ダイエットは心拍数120、体力向上は150、アスリートは180。その根拠や測定法は授業をお楽しみに。
- 安全水泳と水難事故防止①、理論編。慶應義塾の伝統に触れる瞬間です。この頃になると水泳とは何か、という哲学的な問いにも答えられるようになるでしょう。
- 安全水泳と水難事故防止②、実践編。立ち泳ぎ、ライフジャケットの利用。水泳は水着で泳ぐだけとは限りません。ライフジャケットを着てプールに入ると、こんなに浮くの!?と水泳に対する概念が変わります。
- 安全水泳と水難事故防止③、応用編。重りの移動、水底に沈んだ物の回収。この頃になると水の安全を常に意識するようになります。それこそが慶應義塾の伝統である「塾生皆泳」の真骨頂です。
- 全体のまとめ。気がつけば腹筋は見事に6つに割れ、胸筋は富士山のように盛り上がっているはず。それよりも嬉しいのは

履修生同士との一生の「泳縁」が築けたこと。日吉のプールと教員はいつでも履修者の再訪をお待ちしております。

成績評価方法:

【A~Dの点数区分】

A: 80点以上 B: 79~70点 C: 69~60点 D: 59点以下

【点数化のための評価項目および項目間の点数比率】

出席点の満点を60点(60%)とし、他の2項目(態度、理解)を合計40点(40%)とします。

《出席(60%)、態度(30%)、理解(10%)》

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)。独立館や語学の教室からは遠いですが、駅からは近い便利な建物の中にあります。コンビニのローソンがありますが寄り道せずにプールへお越し下さい。

服装携帯品等:

水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル

(貴重品は各自でプールサイドの鍵付きロッカーに保管しましょう。)

担当教員から履修者へのコメント:

大学院で宇宙物理学を研究し、現在は水球の日本代表コーチをしている担当教員が履修生と共に楽しく語らいながら授業を展開します。これまで皆さんが経験した水泳とは違うので最初は戸惑うかもしれませんが。しかし様々な水泳を体験することで新しい水の魅力に出会えるはず。 *We welcome many foreign students to participate in this course.*

質問・相談:

水泳に関する質問は授業中いつでも受け付けます。人生に関する相談は四六時中いつでも受け付けます。