

科目	スポーツ実技Ⅲ水泳	担当	長澤 省吾	履修学年	2年
時間数	90分×時限×16回(週1回)	履修区分	選択	単位数	1単位

【授業目標・到達目標】

水泳の各種泳法の基本的技術を習得し、各都道府県の教員採用試験で実施されている実技試験に備えることを第一の目標とする。また、学校体育における水泳指導のため技術指導のポイントや水の特性を理解し、指導者としての資質を高めることを第二の目標とする。

水泳・水中運動は全身運動のため、年齢に関係なく有酸素運動を行うことができる。社会の高齢化や医療費高騰、生活習慣病と騒がれる世の中であるため、楽しく水中で運動する方法を学ぼう。また、海・川・湖・プールでの事故例を紹介し、その防止についてみんなで話し合っていく。

【履修注意】

原則として、欠席回数(含公欠)は3回までとする(遅刻・早退・見学は0.5回とみなす)。

水中での活動となるため、体調に留意すること。東海市営温水プールで実施する。集中講義にて行う予定である。

本科目は教職課程(保健体育)の必修科目となるので、教職課程(保健体育)希望者は必ず履修すること。

【評価方法】

実技への取り組み内容および習熟度について、総合評価する。

【試験について】

実技試験・実技ノート提出

再試験対象者の条件：原則的に実技再試験は実施しない。

【予習・復習】

学修時間は1単位45分が文部科学省指針である。本科目は1単位科目なので90分の講義に対して45分以上の自宅学習(予習、復習)が必要である。

【教科書】

必要な時に随時プリントを配布する。

【参考書】

書籍名：オールカラー版DVD付き 基礎からマスター 水泳 著者：柴田 義晴 出版社：ナツメ社

【その他の注意事項】

【授業計画・内容】

回数	項目	内容
1	水への導入・水中運動	楽しい水遊び、プールを利用したレクリエーション
2	泳法練習1	クロール泳の導入(浮く・動く・進む)
3	泳法練習2	クロールの技術の習得・ターンの練習方法と実践
4	泳法練習3	背泳ぎの導入(浮く・動く・進む)
5	泳法練習4	背泳ぎの技術の習得・ターンの練習方法と実践
6	泳法練習5	平泳ぎのキック泳
7	講義(大学)1	水難事故と安全指導について
8	泳法練習6	平泳ぎの技術の習得
9	泳法練習7	クロール泳・背泳ぎのターン練習
10	泳法練習8	バタフライの基本動作
11	講義(大学)2	ビデオ鑑賞
12	泳法練習9	バタフライの技術の習得
13	総合練習1	スタート・ターンを取り入れ、長距離を泳ぐ練習
14	総合練習2	各種目総まとめ
15	総合練習3・定期試験	タイム計測：200m個人メドレーターン試験
16	講義(大学)3	テスト時に撮影したビデオ鑑賞・友達の泳法を動作分析