

2024 年度 授業計画(シラバス)

学 科	鍼灸スポーツ学科		科 目 区 分	その他	授業の方法	実習
科 目 名	水泳実習		必修/選択の別	必修	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	501教室・プール
担 当 教 員	花原 容成	実務経験と その関連資格				
《授業科目における学習内容》						
テキスト等を用いて、水中・水泳運動の特性について学び、実際に水中運動を体験し、その身体運動の特性を習得する。 (健康運動実践指導者受験の為の必須科目となる。)						
《成績評価の方法と基準》						
・レポート: 30% ・授業態度と参加度: 70%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
教科書: 特に指定はなし 参考書:『健康運動実践指導者養成用テキスト』(健康・体力づくり事業財団・南江堂) 参考書:『水泳指導教本』(大修館書店)						
《授業外における学習方法》						
予習: 講義予定部分の参考書の確認。 復習: 講義箇所に関する参考書の熟読。						
《履修に当たっての留意点》						
基礎的な泳法に加え、安全法、リハビリテーション、エクササイズへの応用を理解し習得する。 実習時は、水着・水泳帽・タオル等を持参すること。(ピアスなどアクセサリ類・メイク等は事前にとること。) 特に泳ぎ等に自信のない者は、公営のプールなどで自主的に練習を積んで準備しておくこと。						
授業の 方法		内 容			使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第 1 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	水の特性(4要素)について概説できる。		プリント等	シラバスの確認。講義予 定部分の参考書の確 認。
		各コマに おける 授業予定	イントロダクション 水の特性について			
第 2 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	水泳の歴史、古式泳法(日本泳法)について理解し説明でき る。		プリント等	講義予定部分の参考書 の確認。イメージトレ ーニング。
		各コマに おける 授業予定	水泳の歴史 古式泳法			
第 3 回	講 義 形 式	授業を 通じての 到達目標	競泳について概説できる。		プリント等	講義予定部分の参考書 の確認。イメージトレ ーニング。
		各コマに おける 授業予定	競泳について			
第 4 回	演 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	フリースタイル(クロール)の泳法理解し基礎技術を習得する。		プリント等	講義予定部分の参考書 の確認。イメージトレ ーニング。
		各コマに おける 授業予定	フリースタイル(クロール)			
第 5 回	演 習 形 式	授業を 通じての 到達目標	ブレストストローク(平泳ぎ)の泳法理解し基礎技術を習得する。		プリント等	講義予定部分の参考書 の確認。イメージトレ ーニング。
		各コマに おける 授業予定	ブレストストローク(平泳ぎ)			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習 の具体的な内容
第6回	演習形式	授業を通じての到達目標	バックストローク(背泳)の泳法理解し基礎技術を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	バックストローク(背泳)		
第7回	演習形式	授業を通じての到達目標	バタフライの泳法理解し基礎技術を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	バタフライ		
第8回	演習形式	授業を通じての到達目標	水泳のトレーニング法(ドリル)を理解し指導法を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	水泳トレーニング		
第9回	演習形式	授業を通じての到達目標	基礎トレーニングとしての水泳を生理学(バイオメカニクス)側面で理解、習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	基礎トレーニングとしての水泳		
第10回	演習形式	授業を通じての到達目標	アクアエクササイズにおけるポイントと注意点を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	アクアエクササイズ		
第11回	演習形式	授業を通じての到達目標	アクアリハビリテーションにおけるポイントと注意点を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	アクアリハビリテーション		
第12回	演習形式	授業を通じての到達目標	アクアビクス(エクササイズ・リハビリテーション)のプログラミング・実践指導を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	プログラミング		
第13回	演習形式	授業を通じての到達目標	水上安全法の基本と自己保全、事故防止、溺れた人の救助、応急手当の方法などの知識と技術を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	水上安全法		
第14回	実習形式	授業を通じての到達目標	泳力調査から泳力別グループによる水泳実習を行い水の特性、水泳、水中運動を習得する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。イメージトレーニング。
		各コマにおける授業予定	泳力別グループによる水泳実習		
第15回	講義形式	授業を通じての到達目標	水の特性、水泳、水中運動の知識をまとめ、レポートを作成する。	プリント等	講義予定部分の参考書の確認。
		各コマにおける授業予定	総括		