

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
水泳・水中運動 The swimming exercise in the water		1年	集中(前期)	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	演習	選択	(健康運動実践指導者の資格取得者) 健康スポーツフィールドの学生は必ず履修すること	
当該科目の理解を促すために受講しておくことが望まれる科目				
スポーツのための解剖学と生理学				
同時に履修しておくことが望まれる科目				
健康運動実践指導者の関連科目				
担当者に関する情報				
氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス	
丸山 利子	講師室	なし	授業中に指示します	
授業の概要				
水の性質や特性を理解し、陸上と水中での心拍数の違いや、水中運動の利点、問題点について学び、疾病や障害の対応など安全面について理解します。また、水中運動の動き方のポイントや水泳の各泳法の指導法について学習します。				
授業の目標				
①水の特性を理解し、陸上の運動との違いを説明することができるようにする。 ②水中運動で目的の筋肉を使うことができるようにする。 ③水中運動で有酸素運動を行うことができるようにする。 ④水中運動に対する安全面の配慮ができるようにする。				
授業の方法				
講義、プール(佐野日大高校室内温水プール)での実技指導、演習を行う。				
学習の成果(学習成果)				
①水中陸上での運動の違い、効果を体感し、自分のプログラムを作成することができる。 ②水中運動について、目的に応じた運動を指導することができる。 ③水中運動の利点、問題点を理解し安全面にも配慮することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	水泳・水中運動について (講義室)			
第2回目	水泳・水中運動の特性(水泳・水中運動の力学)		(講義室)	
第3回目	健康のための水泳・水中運動の実際(ウォーミングアップ、水泳・水中運動の強度の設定、クーリングダウン)			
第4回目	水泳(水慣れ〜クロール・プレストの基本の指導法)			
第5回目	水泳・水中運動の特性(水泳・水中運動の生理学)		(講義室)	
第6回目	水中運動(水中ウォーキング①)			

第7回目	水中運動(水中ウォーキング②)	
第8回目	水中運動(アクアビクス①)	
第9回目	水泳・水中運動の効果 (講義室)	
第10回目	水中運動(水中レジスタンス運動①)	
第11回目	水中運動(水中レジスタンス運動②)	
第12回目	水中運動(アクアビクス②)	
第13回目	水中運動の試験対策 安全に対する注意① 学科試験 (講義室)	
第14回目	水中運動の安全に対する注意② 実技試験	
第15回目	水中運動のポイントとまとめ	
成績評価の方法と基準		
	評価の領域	割合
授業参加態度	40%	時間どおりに準備をして参加し、テーマについても積極的に取り組んでいる。グループワークに積極的に参加し、自分の考えに基づいて行動できる。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
試験	40%	健康運動実践指導者として、実演、理解、指導力がどのくらいか。
発表内容(態度含む)	20%	テーマに対して、積極的に発表し、内容も充実している。
その他		10時間の入水の内7時間以上入水しないと単位はだせません。
教科書と参考図書		
健康運動実践指導者養成用テキスト		
履修上の留意点・ルール		
演習なので、積極的に参加すること。やむを得ず欠席した場合は、届け出は速やかに提出すること。時間厳守。		