

2022年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 スポーツビジネスコース

スイミングB

対象	2年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	N S P (日本水泳振興会)			実務 経験	有	職種	スイミングインストラクター				

授業概要

水泳の特性について理解し、レベル別に応じた的確な指導が行える能力を養います。

到達目標

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(水泳指導員)に必要となる基礎的な教養を身につけることを目標とします。水の特性を理解し、また、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習して50m完泳を目指します。

授業方法

- 学内施設（プール）にて実技中心に行います

成績評価方法

成績評価については、授業中の参加姿勢/学習意欲（リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など）40%、試験結果（実技試験/中間/期末/定期的な提出物など）30%、出席状況30%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。なお、成績評価を受けるためには、全授業の75%以上の出席が必要となります。

履修上の注意

- 危険行為はしないで下さい（講師の許可無しでの入水・指導以外の飛込みや潜水・水泳道具以外の持込み等）
- 盗難防止の為、ロッカーには必ず鍵をかけて下さい
- 見学の場合は、授業が終わるまで静かにして下さい

教科書教材

特になし

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション：注意事項の伝達・水の特性・水泳の特性について理解します
第2回	水泳理論：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法理論を習得します
第3回	水中運動：水中運動を理解します

スイミングB

第4回	泳力チェック：自身の泳力を理解します
第5回	実技①（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第6回	実技②（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第7回	実技③（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第8回	実技④（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第9回	実技⑤（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第10回	実技⑥（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第11回	実技⑦（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第12回	実技⑧（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第13回	実技⑨（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第14回	実技⑩（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上することができます
第15回	実技まとめ：水中運動・4泳法（各50m）が習得できます