

愛知東邦大学 シラバス

開講年度(Year)	2025年度	開講期(Semester)	後期
授業科目名(Course name)	専門スポーツ実習（水泳）		
担当者(Instructors)	渡邊 素幸	配当年次(Dividend year)	2
単位数(Credits)	1	必修・選択(Required / selection)	選択

■授業の目的と概要(Course purpose/outline)
生涯水泳と呼ばれ一般的にも広く普及している水泳。誰でも泳げるようになると言われる中で安全を確保し、その特殊な環境に伴う特性を理解した上で、泳法技術（自由形・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの4泳法と個人メドレー及び付帯する基本動作）の習得と指導方法の獲得を目的とする。運動不足になりがちな昨今の学生生活、社会生活とならないように、定期的な運動効果からの健康維持と基礎体力の効果まで期待し、その習慣による充実感、達成感が得られ活かされるよう指導していく。以上の内容を実習形式で行う。

■授業形態・授業の方法(Class form)	
授業形態(Class form)	実験・実習
授業の方法(Class method)	25m室内プールを利用する。 各泳法を習得するだけでなく、グループワークやペアワークを行い、指導力を養う。 習得した知識を実践的に活用してインプットとアウトプットを繰り返し理解を深めていく。

■各回のテーマとその内容(Each theme and its contents)			
回数(Num)	テーマ(Theme)	内容(Contents)	メディア区分(Media)
第1回	はじめに（目標の確認など授業を始めるにあたってのオリエンテーション） 指導者としての自覚を促す。	参加者の疾患等確認する。各時限の目標を明確に伝える。水に慣れる。水着の確認。	□
第2回	自由形の練習及び指導方法について1（キック・プル・スイム）	自由形のキック・プル・スイムを実践し、指導方法を体得する。	□
第3回	自由形の練習及び指導方法について2（ドリル・スタート・ターン）	自由形におけるスイム以外の技術的動作や指導方法を体得する。特にスタート技術においては、可動式スタート台を利用して行う。	□
第4回	自由形の確認3（スイムテスト）	自由形を50メートル正しく泳ぐことが出来るか確認する。	□
第5回	平泳ぎの練習及び指導方法について1（キック・プル・スイム）	平泳ぎのキック・プル・スイムを実践し、指導方法を体得する。特にキックにおいては、陸上での動作確認やペアワークを行い指導力と技術の向上を目指す。	□
第6回	平泳ぎの練習及び指導方法について2（ドリル・スタート・ターン）	平泳ぎにおけるスイム以外の技術的動作や指導方法を体得する。スタート直後の1ストローク1キックなど平泳ぎ特有の動作についての指導力を習得する。	□
第7回	平泳ぎの確認3（スイムテスト）	平泳ぎを50メートル正しく泳ぐことが出来るか確認する。	□
第8回	背泳ぎの練習及び指導方法について1（キック・プル・スイム）	背泳ぎのキック・プル・スイムを実践し、指導方法を体得する。	□
第9回	背泳ぎの練習及び指導方法について2（ドリル・スタート・ターン）	背泳ぎにおけるスイム以外の技術的動作や指導方法を体得する。特にバックストロークレグによるスタートを経験させる。	□
第10回	背泳ぎの確認3（スイムテスト）	背泳ぎを50メートル正しく泳ぐことが出来るか確認する。	□
第11回	バタフライの練習及び指導方法について1（キック・プル・スイム）	バタフライのキック・プル・スイムを実践し、指導方法を体得する。初めて学ぶ学生も多い、スムーズな導入を目指し、片手バタフライや、ブイを使用したバタフライを行う。	□
第12回	バタフライの練習及び指導方法について2（ドリル・スタート・ターン）	バタフライにおけるスイム以外の技術的動作や指導方法を体得する。スタート後、15mまでドルフィンキックによる潜水を行い体全体を使って泳ぐことを意識させる。	□
第13回	バタフライの確認3（スイムテスト）	バタフライを50メートル正しく泳ぐことが出来るか確認する。	□
第14回	個人メドレーの練習及び指導方法について1（ターン・ペース配分など）	個人メドレー100メートル完泳を目指す。4種類の泳ぎを再確認する。異種目に移行するターンを学ぶ。長い距離を泳ぎ切る泳力を養う。	□
第15回	個人メドレーの確認（スイムテスト）	個人メドレーを100メートル正しく泳ぐことが出来るか確認する。	□

■授業時間外学習（予習・復習）の内容(Preparation/review details)
水泳指導教本等を参考にして、各泳法を理解し、実技に臨めるように準備しておくこと（1時間）。また、実技後は自身の泳ぎや他者の泳ぎを観察したことを踏まえて課題点等を考察して、次回の授業に生かしていくこと（1時間）。特に何らかの理由により見学する場合は、授業で観察したことをまとめ次回の実技に活かせるようにすること。

■課題とフィードバックの方法(Assignments/feedback)
授業見学による課題は、次週の授業までに提出をする。提出がない、または不十分であると判断した場合は、欠席扱いとする。

■授業の到達目標と評価基準(Course goals)		
区分(Division)	DP区分(DP division)	内容(DP contents)
知識・技能	◆ 2019人間健康DP1	1、4 泳法を体得する。 2、各泳法についての指導方法を理解する。 3、グループワークを通して主体的に行動できるようにする。

■成績評価(Evaluation method)				
筆記試験(Written exam)	実技試験(Practical exam)	レポート試験(Report exam)	授業内試験 (in-class exam)	その他(Other)
			60%	40%
授業内試験等(具体的内容)(Specific contents) 各種目ごとに50mを競泳競技規則に従い、正しく泳ぐことができるかを確認する。また個人メドレーについては、100mを競泳競技規則に従い、正しく泳ぐことができるかを確認する。				

■テキスト(Textbooks)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	なし	
2		
3		
4		
5		

■参考図書(references books)		
No. (No.)	テキスト名など(Text name)	ISBN(ISBN)
1	水泳指導教本 日本水泳連盟 大修館書店	
2		
3		
4		
5		