

健康運動実習 III-b

1 unit 2nd-year(1st semester)

tepei yukizane · ASSOCIATE PROFESSOR / DEPARTMENT OF HUMAN SCIENCES

Target) 本授業では、有酸素運動に適した水中運動の体験を通して、水中での運動の留意点を理解するとともに、健康づくりに必要な運動に対する意識を高めることを目的としている。具体的には、水中での身体の使い方と推進力の理論を踏まえ、水難救助の方法や、アクアエクササイズの実践、基本ストロークの技術練習や泳力練習などを行う予定である。

Outline) 水中での運動の留意点を理解するとともに、水泳の4泳法をマスターする。

Keyword) 水中運動, 水難救助法, アクアエクササイズ, 4泳法

Notice) 本授業は夏季集中授業とする。事前オリエンテーションの日時は掲示板を確認すること。授業時に必要となる水着, タオル, 給水用の水筒は各自で準備すること。また、成績評価のために3/4以上の出席数が必要となる。

Goal) 水中運動に必要な基礎知識を理解するとともに、水泳指導に必要な基礎泳力(具体的には4泳法を25m以上)を身につける。

Schedule)

1. オリエンテーション (授業内容の紹介)
2. 水中運動の留意点
3. 水中ウォーキング
4. アクアエクササイズ 1
5. アクアエクササイズ 2
6. 水中安全管理について
7. 溺者への対応
8. 水中運動プログラムの計画と管理
9. 蹴伸びの習得
10. フリーストロークの習得
11. プレストストロークの習得
12. バックストロークの習得
13. バタフライストロークの習得
14. ターンの習得
15. 泳力テスト
16. 総括

Evaluation Criteria) 講義も数時間実施するが基本的には実技が中心となるため、出席状況を重視する。さらに授業態度、技術点も評価する。評価配分は「出席 70%」「授業態度 20%」「技術点 10%」とする。

Re-evaluation) 実施しない

Textbook) 資料を適宜配布する

Reference)

- ◇ 日本水泳連盟 (編) 「水泳指導教本【地域スポーツ指導者用】」大修館書店
- ◇ 日本赤十字社 「赤十字水上安全法講習教本」
- ◇ 日本スイミング協会 (編) 「アクアフィットネス・アクアダンスインストラクター教本」大修館

Contents) <http://cms.db.tokushima-u.ac.jp/cgi-bin/toURL?EID=218560>

Contact)

⇒ yukizane (sport management laboratory, +81-88-656-7286, yukizane@ias.tokushima-u.ac.jp) MAIL (Office Hour: 火曜日午後)

Note) 隔年開講。平成 24 年度開講