

科目名	身体運動実習Ⅲ(水泳・水中運動)					開講 キャンパス	神 埼
担当者	近 藤 芳 昭・中 山 正 教・町 田 由 紀 子						
開講年次	2	開講期	後期 (集中)	単位数	1	必修・選択	選 択
授業の概要 及びねらい	水泳や水中運動を実施、指導する上で必要な運動プログラムの作成の仕方を解説するとともに、実際にグループごとに水中運動時の強度を心拍数で確認させ、健康・安全に留意した指導方法ができれば説明する。また、表現豊かな実演と指導方法を説明し、実践できるよう指導する。						
授 業 の 到 達 目 標	①知識・理解 ・水泳、水中運動の特性、効果を説明できる。 ・心拍数による運動強度が説明できる。 ・水泳における安全に関する説明ができる。 ②思考・判断 ・水泳、水中運動の指導プログラムを作成する。 ③関心・意欲・態度 ・水泳、水中運動に関心を持ち、向上心を持って取り組むことができる。 ④技能・表現 ・表現豊かに水泳・水中運動が実演、指導できる。						
学習方法	実技およびテキストを使用した講義						
テキスト及 び参考書等	テキスト：健康運動実践指導者用テキスト (財)健康・体力づくり事業財団発行						
評価基準・方法	到 達 目 標					評価割合%	
	知識・理解	思考・判断	関心・意欲・態度	技能・表現			
定期試験							
小テスト等							
宿題・授業外レポート	○	◎				20	
授業態度	○		◎	○		15	
受講者の発表							
授業への参加度			○			15	
その他				◎		50	
合 計						100	
(表中の記号 ○評価する観点 ◎評価の際に重視する観点)							
授業計画(学習内容・キーワードとスケジュール)							
第1週	水泳・水中運動の特性と運動効果						
第2週	健康のための水泳・水中運動の実践と安全対策						
第3週	水中ウォーキングの特性および指導法						
第4週	水中ウォーキングの実践①						
第5週	水中ウォーキングの実践②						
第6週	水中ウォーキングのプログラム作成と指導技術						
第7週	水中ウォーキングのプログラム作成と指導技術						
第8週	水中レジスタンス運動の特性および指導法						
第9週	水中レジスタンス運動の実践①						
第10週	水中レジスタンス運動の実践②						
第11週	水中レジスタンス運動のプログラム作成と指導技術						
第12週	水中レジスタンス運動のプログラム作成と指導技術						
第13週	水中ウォーキングと水中レジスタンス運動の実演						
第14週	水中ウォーキングと水中レジスタンス運動の実演						
第15週	まとめ						
第16週							
備 考	授業外学習として、実演指導の練習を反復して実施すること。						