

| | | | |
|--------------------|--|----------------------------------|--|
| 科目番号 | 0A00611 | | |
| 授業科目名 (和文) | 水泳 | | |
| 授業科目名 (英文) | Swimming | | |
| 授業形態 | 実習 | | |
| 標準履修年次 | 0A00611(修士 1)、0A00614(修士 2)、0A00617(博士 1)、0A0061A(博士 2)、0A0061D(博士 3) | | |
| 開設学期 | 春 AB,秋 AB | | |
| 曜時限/開講日 | 火曜日 5 時限 | | |
| 教室 | 屋内プール | | |
| 単位数 | 1 | | |
| 担当教員 | 教員名 | 高木 英樹、武政 徹 | |
| | 所属 | 体育系 | |
| | 教務担当 | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群 | |
| | 主実施組織 | 人間総合科学学術院人間総合科学研究群 | |
| TF・TA | TF | なし | |
| | TA | あり | |
| オフィスアワー等 | オフィスアワー | 月 11 : 00 ~ 12 : 00 | |
| | 研究室 | 体育系 B 4 1 5 | |
| | 電話番号 | 029-853-6330 | |
| | E-mail | takagi.hideki.ga@u.tsukuba.ac.jp | |
| 学位プログラム・コンピテンスとの関係 | 修士レベル 知の活用力・マネジメント能力・コミュニケーション能力・チームワーク力 博士レベル 知の創成力・マネジメント能力・コミュニケーション能力・リーダーシップ力 | | |
| 授業の到達目標 | 誰もが水中という環境において、自己の生命を保全できる能力を獲得し、かつ水中での様々な活動を通して、水中運動の楽しさを享受できるようになること | | |
| 授業概要 | 屋内 50m プールを利用し、初心者から上級スイマーまでを対象に、能力別にグループを編成して、競泳、スキンダイビング、水球など、様々な水中運動の基礎及び応用技術を実習する。 | | |
| キーワード | だれでも泳げるようになる、きれいなフォームで楽に泳ぐ、イルカのように自由に泳ぐ | | |

| | |
|--------------|--|
| 授業計画 | <p>第1回 水慣れ 10分間泳 班分け</p> <p>第2回 初心者：浮身、バタ足、面かぶりクロール 中級者：ストリームライン姿勢、息継ぎ、クロール50m泳</p> <p>第9回 上級者：フォームの矯正、時間泳</p> <p>第10回 泳力チェック、上達度チェック</p> <p>第11回 初心者：25mクロール泳、平泳ぎ基礎 中級者：背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ挑戦</p> <p>第19回 上級者：スキндаイビング、水球、シンクロナイズドスイミング挑戦</p> <p>第20回 泳力チェック、上達度チェック</p> |
| 履修条件 | 春の健康診断において異常が認められなかった者 |
| 成績評価方法 | <p>①評価方法 泳力および技能チェック結果とレポートにより判定する</p> <p>②割合 技能40%、知識30%、態度30%</p> <p>③評価基準 泳力および技能の向上がみられ、レポートで満点の60%以上をとること。</p> |
| 教材・参考文献・配布資料 | 高木英樹「人はどこまで速く泳げるのか」、岩波書店 |
| 授業外における学習方法 | 健康観察記録を行うとともに、授業での学びをmanabaでレポートする。 |
| その他 | |
| 開講情報 | オリエンテーション・授業日程（体育センターHP） |
| 備考 | ・対面で実施 |