

登録コード	E2620900	開講年度	2026			
授業科目	水泳				担当教員	速水 達也 他
英文授業名	Swimming				副担当	渡辺 敏明
単位数	1	講義期間	前期(集中)	曜日・時限	水曜・2時限 集中・不定期	対象学生
講義室	共通教育5 2 講義室		授業形態	実技	遠隔授業科目	備考
信大コンピテンシー	非該当					
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】	
	2 6 Eカリ, 2 5 Eカリ, 2 4 Eカリ, 2 3 Eカリ, 2 2 Eカリ, 2 1 Eカリ, 2 0 Eカリ					
	教育の専門家に求められる深い教養に根ざした公共的使命感や倫理観				教育現場における危機管理と対象に応じた指導内容の選定ができるようになる。	
	教育活動を支え、実現する上で不可欠な専門的知識・技能				各泳法の動作原理を理解した上で、適切な指導ができるようになる。また、模範泳を行うことができるようになる。	
(2)授業で学べる「テーマ」	健康長寿					
(3)全学横断特別教育プログラム						
(4)授業の概要	前半は、泳動作のメカニズムを学ぶとともに、水泳指導の実践事例等を介して4泳法および水泳指導法に関する理論を学習する。また、陸上で実践可能な練習方法について演習を行う。それ以降は、プールにて4泳法の体得を目的とした指導方法や泳力向上のための練習方法について演習を行う。その際、危機管理等についても適宜紹介する。加えて、各人が自身の泳力向上のために抽出した課題とその解決方法について、小レポートを実施する。					
(5)授業計画	第1回：ガイダンス（4月15日、共通教育52講義室） 第2回：学習指導要領の基礎的理解（6月24日、共通教育52講義室） 第3回：泳動作のメカニズムと4泳法の基礎：座学（7月1日、共通教育52講義室） これ以降、実施場所はプール 第4回：水に慣れる（ボビング、蹴伸び、バタ足）（7月8日） 第5回：クロールの基礎（フォーム）（7月15日） 第6回：クロールの基礎（ストロークとキックの協調）、背泳ぎの基礎（仰向けで浮く）（7月22日、2限） 第7回：クロールの基礎（呼吸）、背泳ぎ（仰向けでキック、フォーム）、平泳ぎの基礎（キック）（7月29日） 第8回：クロール（25m）、背泳ぎの基礎（ストローク）、平泳ぎ（ストロークとキックの協調）（8月6日、2限） 第9回：クロール（25m）、背泳ぎおよび平泳ぎの基礎（ストロークとキックの協調）、バタフライ（キック）（8月6日、3限） 第10回：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ（各々25m）、バタフライの基礎（ストローク、キック）（8月10日、2限） 第11回：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ（各々25m）、バタフライの基礎（呼吸、ストロークとキックの協調）（8月10日、3限） 第12回：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ（各々25m）（8月17日、2限） 第13回：4泳法の スタートおよびターン、100m個人メドレーのターン（8月17日、3限） 第14回：100m個人メドレー（8月19日、2限） 第15回：試験（100m個人メドレー）（8月19日、3限） ・ 小レポートの実施日については、受講生の学習度を鑑みて決定する。 ・ 8月6日以降に関しては、断続集中（各日2、3限）にて実施する。					
(6)成績評価の方法	授業への取り組み姿勢（40％）、理論的理解（30％）、泳動作の体得（20％）、小レポート（10％） ・ 得点率による評価基準は次のとおりとする。 90％以上 秀, 89-80％ 優, 79-70％ 良, 69-60％ 可, 59％以下 不可。					
(7)成績評価の基準	・ 授業への取り組み姿勢 4泳法の体得、泳力向上へ向けて真摯に取り組み、協調性を以って積極的に授業へ参加しているか。 ・ 理論的理解 4泳法の各局面において、浮力や推進力を得るために必要な姿勢、ストローク、キック等の基本動作を理解できているか。また、水泳指導において必要不可欠な指導プロセスと危機管理に関する理解ができているか。 ・ 泳動作の体得 4泳法とそれらを構成する基本動作が身についているか。 ・ 小レポート 自身の泳力向上のために解決すべき課題を抽出でき、解決策を考案できるか。					
(8)事前事後学習の内容	小レポート作成および必要な情報を得るための資料検索、各人の授業時間外での練習等によって事前事後学習を達成する。					
(9)履修上の注意	毎時間出席を取る。スケジュールが不定期のため、注意すること。日程に変更があった場合には、eALPSを通じて連絡するため、必ず確認できる状態にしておくこと。プールで演習を行う際には、水着、タオル、水泳帽等はもちろんのこと、入水するまでに着用するジャージ等も準備しておくこと。これらに関しては、ガイダンス時にもあらためて詳細を説明する。					

(10)質問，相談への対応及び連絡先	随時、e-mailにて対応する。hayamit@shinshu-u.ac.jp
【教科書】	資料を配布する。
【参考文献】	特になし。