

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅰ-水泳		授業形態	講義・実技		授業科目区分	専攻科目 (専修科目)		
担当教員名	萬久 博敏・角川 隆明					補助担当者名			
単位数	6 単位		履修年次	1 年次		受け入れ人数	-		
授業の概要	<p>人は何のために泳ぎを学ぶのか。初めから泳げる人はいないが、身体的障害に関係なく、水の中で一定の訓練を受けると誰でも泳げるようになる。人類が発明した泳ぎ方、泳法のおかげで水泳の記録更新は目覚ましく、百年間で約2倍、速く泳げるようになった。遠泳技術もドーバー海峡（直線距離約34km）を1875年に初めて横断に成功した記録21時間45分が、2005年に7時間03分52秒まで短縮された。今では連続3回も横断する人まで現れている。いかに長い距離を速く泳ぎ続けることが出来るのか、技の歴史的改良点やトレーニング方法の進化、その習得方法を歴史的に理解し学ぶことで新たな泳法の流れや改善点、トレーニング方法が見えてくる。</p> <p>国の政策として水難事故防止として全国にプールが設置され、水泳指導者の活躍の場所が大きく広がり、一度に沢山の子供を指導出来る方法が考案されるなど無駄を省き指導効率を上げ、流れ作業でおこなう指導が多くの中で工夫が考案されている。本授業では、これらの先駆者の知恵、泳法などの妙技と、その技能を修得するための方法や基礎的知識を学び、同時に競技スポーツの取り巻く環境や社会的背景、最先端の水泳の研究の状況などの情報に触れ、幅広い水泳の知恵と技能を教授する。</p> <p>競技スポーツ論とはスポーツ競技者だけでなく、その指導関係者など競技スポーツに関係する人々全てを幸せに導く為の方法を学ぶ学問である。トレーニング計画と初心者指導学と同時にトレーニング法・初心者指導法を被指導者の立場から体得する。トレーニングの立案及び初心者を指導する場合、被指導者の立場から内容を考え指導案を作成できるようになる。</p>								
授業の到達目標及び成績評価の方法	授業の到達目標			成績評価の方法					
				授業期間				定期試験	割合%
				授業	テスト	レポート	発表		
	■認知的領域	競技トレーニング方法と泳法の基礎を論理的に理解する。		○		○		○	40
■情意的領域	理論、実技ともに積極的に取組む姿勢を高める		○					30	
■技能的領域	トレーニング方法に合致したトレーニング内容を体得する。		○					30	
成績評価の基準	<p>授業期間における実習への参加、与えられた課題でのレポート、技能テストの各得点を合計し、60点以上のものを合格とする。与えられた参考文献等の調査・読書も成績評価となる。</p>								
テキスト、教材参考書	<p>必要とする参考資料は適時紹介、配付する。詳しい資料は「Web-Class」より授業後にダウンロードすること。 ・テキストは水泳コーチ教本 第3版 日本水泳連盟編を購入すること。（日本水泳連盟編、大修館書店出版、2014、@5,616円）</p>								
履修条件・関連科目	高い泳力を必要とする授業なので、十分に自らの泳力レベルを考慮して履修する事。	備考(教員メッセージ含む)	競泳選手として競技能力を高めることを目指し、引退後に泳法指導の道を目指す人に履修を希望する。						
オフィス・アワー	毎週月～金曜日 14時～17時 実験プール(注意)事前にアポイントを取ることを。								
授業計画									
回	担当教員名	授業内容					授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)		
前1	萬久 博敏	授業ガイダンス(演習の概要、心構え、成績評価等)の事前に説明。					授業で実施した実技内容を復習する。		
前2	〃	水泳の安全性について、潜在的な「危険」性について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前3	〃	水泳科学の歴史と背景について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加					レポートを提出する。		
前5	〃	水泳指導方法の変改と歴史について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前6	〃	泳法の変化と改善、工夫の歴史について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前7	〃	世界の泳法研究の流れと今後の研究課題について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前8	〃	競泳の記録更新と泳法の改良や工夫について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前9	〃	水泳指導の考え方、理念について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前10	〃	フェアプレー精神とスポーツ哲学について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前11	〃	水泳の規則と考え方について					授業で実施した実技内容を復習する。		
前12	〃	フェアプレーと公平に行う為の競技規則					授業で実施した実技内容を復習する。		
前13	〃	国際水泳連盟 (FINA) の規定について解説					授業で実施した実技内容を復習する。		
前14	〃	何の為に競技規則・競技者資格規定があるのか					授業で実施した実技内容を復習する。		
前15	〃	安全の為に競技規則には優先順位があるのか					授業で実施した実技内容を復習する。		
前16	〃	学期末試験を実施							
後1	〃	長期トレーニング計画論					授業で実施した実技内容を復習する。		
後2	〃	年間トレーニング計画論					授業で実施した実技内容を復習する。		
後3	〃	月間(期間)トレーニング計画論					授業で実施した実技内容を復習する。		
後4	〃	週間トレーニング計画論					授業で実施した実技内容を復習する。		
後5	〃	長距離のトレーニングの実際(被指導者実習)					授業で実施した実技内容を復習する。		
後6	〃	個人メドレーのトレーニングの実際(被指導者実習)					授業で実施した実技内容を復習する。		
後7	〃	中距離のトレーニングの実際(被指導者実習)					授業で実施した実技内容を復習する。		
後8	〃	短距離のトレーニングの実際(被指導者実習)					授業で実施した実技内容を復習する。		
後9	〃	4泳法の初心者指導論					授業で実施した実技内容を復習する。		
後10	〃	初心者指導の実際-1(被指導者実習)					授業で実施した実技内容を復習する。		

後11	”	初心者指導の実際-2 (被指導者実習)	授業で実施した実技内容を復習する。
後12	”	初心者指導の実際-3 (被指導者実習)	授業で実施した実技内容を復習する。
後13	”	初心者指導の実際-4 (被指導者実習)	授業で実施した実技内容を復習する。
後14	”	初心者指導の実際-5 (被指導者実習)	授業で実施した実技内容を復習する。
後15	”	初心者指導の実際-6 (被指導者実習)	授業で実施した実技内容を復習する。
後16	”	学期末試験を実施	

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅱ-水泳		授業形態	講義・実技		授業科目区分	専攻科目 (専修科目)		
担当教員名	萬久 博敏・角川 隆明				補助担当者名				
単位数	6 単位		履修年次	2年次		受け入れ人数	10名程度		
授業の概要	<p>競技スポーツの複雑な問題を「客観的な見方」「抽象的な考え方」、発想を論理的な思考力で捉えて学ぶ。競技スポーツのトレーニングメニューは料理のメニューとよく似ている。人それぞれ好みや食べられる量にも差があり、食べるタイミングや盛りつけ方によっても美味しく食べてもらえなかったり、食べ残したりする。コース料理をデザートから逆の順番に食べてみればよく分かるように、出される順番も大切な要素である。同じことがトレーニングメニューにも言える。説明や解説の仕方など、アドバイスのタイミングや声援の仕方次第でもトレーニング効果に大きく影響してくる。</p> <p>競技スポーツのコーチング技術にとって大切なことは、助言を与えることでも問題を解決することでもなく、本人が問題の解決方法やヒントに気づくように、理想と現実の間を立て、質問や会話、信頼関係を通じて、本人の望み、満足のいく目標に向かって、満足のいく方法を促進する環境を生み出し、可能性をどこまで引き出し高められるかという思考を促進する学問である。</p> <p>人の持つ意志力をどこまで引き出せるかがコーチング技術の魅力でもある。また、対象が人であり人の集団であるので、コーチングが達成される道筋にひとつとして他と同じものはない。一般論や平均値で振りかざしてよいはずもなく、まして、アメやムチで人を動かす時代でもない。人はそれぞれ価値観やものに対する考え方が違うので、質問力や観察力の高い能力が求められる職業であり、その人の将来に豊かな幸せをもたらす方向へ導くことを心がけ、自らの品位を高めて、幅広い知識と情報を持って始めてコーチングの哲学が作られるのである。本授業では競技スポーツ指導者に必要となる考え方や心構え、指導哲学を学ぶ。</p> <p>水泳を指導する立場から、四泳法のストローク理論と効率的なストローク技術を学習する。四泳法のストローク理論・技術と指導方法を習得することによって指導者としての基礎知識を修得する。また競技者としての実技力の向上を図ることも目標とする。</p>								
授業の到達目標及び成績評価の方法	授業の到達目標			成績評価の方法					
				授業期間				定期試験	割合%
				授業	テスト	レポート	発表		
	■認知的領域	4泳法のストローク、スタート、ターンに関する理論について理解する。		○		○	○	○	30
■情意的領域	理論、実技ともに積極的に取組む姿勢を高める。		○					30	
■技能的領域	4泳法の高度な技術の習得。		○					40	
成績評価の基準	<p>授業期間における実習への参加、与えられた課題の達成とレポート、技能テストの各得点を合計し、60点以上のものを合格とする。与えられた参考文献等の調査・読書も成績評価となる。理解力、実技力と授業態度/出席状況を総合的に判断。</p>								
テキスト、教材参考書	<p>必要とする参考資料は適時紹介、配付するが、詳しい資料は「Web-Class」より授業後にダウンロードすること。泳法分析や解析装置等の為の機器のマニュアルを読み、取扱方法の修得する事。</p>								
履修条件・関連科目			備考(教員メッセージ含む)		やる気のある学生の履修を期待する。				
オフィス・アワー	<p>毎週月～金曜日 14時～17時 実験プール(注意)事前にアポイントを取ること。 屋内実験プール教員室。13:00～15:00 (月～木) TEL46-4916</p>								
授業計画									
回	担当教員名	授業内容				授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
前1	萬久 博敏	授業ガイダンス(演習の概要、心構え、成績評価等)の事前に説明。				授業で実施した実技内容を復習する。			
前2	〃	人が競技スポーツ(水泳)に参加する理由について質疑を交え講義する				授業で実施した実技内容を復習する。			
前3	〃	水泳指導の基本的なプロセスの説明				授業で実施した実技内容を復習する。			
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加				レポートを提出する。			
前5	〃	トレーニング用具や装置の開発と歴史、その工夫について説明				授業で実施した実技内容を復習する。			
前6	〃	競技水泳によるスポーツ障害(練習による肩の障害)				授業で実施した実技内容を復習する。			
前7	〃	泳法違反の対処方法について事例を交え対処方法を解説				授業で実施した実技内容を復習する。			
前8	〃	泳法や訓練方法の無駄を無くし、効率を高める方法について説明				授業で実施した実技内容を復習する。			
前9	〃	泳法の固定観念に捕らわれない、改善と改良、工夫について説明				授業で実施した実技内容を復習する。			
前10	〃	初級/全く泳げない人が泳ぎをマスターするための指導方法に付いて解説				授業で実施した実技内容を復習する。			
前11	〃	水に入る前に行なう事 健康チェックの仕方体調を調べる				授業で実施した実技内容を復習する。			
前12	〃	準備体操 ストレッチ 身体を暖める				授業で実施した実技内容を復習する。			
前13	〃	練習の説明/課題や目標の説明の仕方				授業で実施した実技内容を復習する。			
前14	〃	泳ぐ前のプールサイドで行なうチェック事項				授業で実施した実技内容を復習する。			
前15	〃	着衣水泳の必要性と安全の為の対策事項の説明				授業で実施した実技内容を復習する。			
前16	〃	学期末試験を実施する。							
後1	〃	水泳に関する専門用語論/競技力の向上				授業で実施した実技内容を復習する。			
後2	〃	水泳に関する専門用語論/競技力の向上				授業で実施した実技内容を復習する。			
後3	〃	クロールのスタート論/競技力の向上				授業で実施した実技内容を復習する。			
後4	〃	背泳ぎのスタート論/競技力の向上				授業で実施した実技内容を復習する。			
後5	〃	平泳ぎのスタート論/競技力の向上				授業で実施した実技内容を復習する。			
後6	〃	バタフライのスタート論/競技力の向上				授業で実施した実技内容を復習する。			

後7	〃	クロールのスタートの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後8	〃	背泳ぎのスタートの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後9	〃	平泳ぎのスタートの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後10	〃	バタフライのスタートの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後11	〃	クロールのターン論とターンの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後12	〃	背泳ぎのターン論とターンの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後13	〃	平泳ぎのターン論とターンの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後14	〃	バタフライのターン論とターンの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後15	〃	4泳法のターン論とターンの実際/競技力の向上	授業で実施した実技内容を復習する。
後16		学期末試験	

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅲ－水泳		授業形態	講義・実技	授業科目区分	専攻科目 (専修科目)		
担当教員名	萬久 博敏・角川 隆明				補助担当者名			
単位数	6 単位	履修年次	3 年次		受け入れ人数	—		
授業の概要	<p>アマチュアの文字が消え、職業としてプロ選手を目指す人が増え、優秀な指導者が求められている。日本の水泳指導の歴史には、古くは武家社会から始まり、武士にとって泳ぐ技術は修得必修技術の一つであったことから、各藩の庇護のもとで水練場が開設され、優秀な指導者を招き、技の改善と伝承がなされてきた。その知的財産の成果が今日の全国に広がっている水泳教室にある。</p> <p>本授業では、技の伝承を職業とするために必要となる知識と技能を具体的に学び、現場で使用する実践的指導教材の作成を行う。個人で水泳教室を起業するために必要な指導マニュアルや泳ぎ方改善のための処方箋、泳力改善診断調査書の作成等を行う。</p> <p>プロ選手の育成には最先端のトレーニング施設と、科学的な解析や分析が必要であり、そのための分析装置の操作や活用方法を学ぶ。本授業では、最先端の解析装置を使い、自らのパフォーマンスの向上と、その技術の解明を行うと同時に、本質を客観的に捉え、論理的に伝承できる技術として学ぶ。</p> <p>水泳を指導する立場から、中級者・上級者のトレーニング計画作成の基本的な方法と初心者指導に必要な知識を理論と実技の両面から学ぶ。短期・中期・長期のトレーニング計画の作成方法と初心者指導法を習得することによって、指導者の立場でトレーニング計画を作成できるようになる。また競技力の向上を図ることも目標とする。</p>							
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標		成績評価の方法					
			授業期間		定期 試験	割合 %		
			授業	テスト	レポート	発表	その他	
	■認知的領域	トレーニング法とトレーニング効果について理解する。	○		○		○	30
■情意的領域	理論、実技ともに積極的に取り組む姿勢を高める。	○						30
■技能的領域	競技力の向上を図る。	○						40
成績評価の基準	授業期間における実習への参加、与えられた課題の達成とレポート、技能テストの各得点を合計し、60点以上のものを合格とする。与えられた参考文献等の調査・読書も成績評価となる。							
テキスト、教材 参考書	必要とする参考資料は適時紹介、配付するが、詳しい資料は「Web-Class」より授業後にダウンロードすること。泳法分析や解析装置等の為の機器のマニュアルを読み、取扱方法の修得する事。							
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッ セージ含む)	資料に沿って授業を行うので、必ず指示された参考資料を、予習しておくこと。				
オフィス・アワー	毎週月～金曜日 14時～17時 実験プール(注意)事前にアポイントを取ること。							
授業計画								
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)			
前1	萬久 博敏	授業ガイダンス(演習の概要、心構え、成績評価等)の事前に説明。			授業で実施した実技内容を復習する。			
前2	〃	水泳指導の社会的ニーズと必要性について			授業で実施した実技内容を復習する。			
前3	〃	競技施設の規則について解説			授業で実施した実技内容を復習する。			
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加する。			レポートを提出する。			
前5	〃	水泳指導は、創造を促す思考を促進の為の技術			授業で実施した実技内容を復習する。			
前6	〃	水泳指導の基本的なプロセスの説明			授業で実施した実技内容を復習する。			
前7	〃	泳ぎ方をバイオメカニクスの視点から見る			授業で実施した実技内容を復習する。			
前8	〃	泳ぎにおける関節の角速度および関節トルク			授業で実施した実技内容を復習する。			
前9	〃	泳ぎにおける身体各部の役割			授業で実施した実技内容を復習する。			
前10	〃	スタート動作 跳躍動作			授業で実施した実技内容を復習する。			
前11	〃	ターン(折り返し)動作の素早い方向転換と方向転換動作時の筋活動			授業で実施した実技内容を復習する。			
前12	〃	水泳指導の社会的ニーズと必要性について			授業で実施した実技内容を復習する。			
前13	〃	水泳選手の成功とは何か			授業で実施した実技内容を復習する。			
前14	〃	水泳指導のプログラムの種類とマニュアル作り方について			授業で実施した実技内容を復習する。			
前15	〃	指導マニュアルの製作と目標記録の達成率について			授業で実施した実技内容を復習する。			
前16	〃	期末試験を実施する。						
後1	〃	水中エアロビクス運動の理論			授業で実施した実技内容を復習する。			
後2	〃	水中エアロビクス運動の実際			授業で実施した実技内容を復習する。			
後3	〃	年間トレーニング計画/競技力の向上			授業で実施した実技内容を復習する。			
後4	〃	月間トレーニング計画論/競技力の向上			授業で実施した実技内容を復習する。			
後5	〃	週間トレーニング計画論/競技力の向上			授業で実施した実技内容を復習する。			
後6	〃	長距離トレーニングの作成/競技力の向上			授業で実施した実技内容を復習する。			
後7	〃	中距離トレーニングの作成/競技力の向上			授業で実施した実技内容を復習する。			
後8	〃	学校水泳における安全管理			授業で実施した実技内容を復習する。			
後9	〃	学校水泳における4泳法の指導の実際			授業で実施した実技内容を復習する。			
後10	〃	初心者指導の実際1(被指導者実習)			授業で実施した実技内容を復習する。			
後11	〃	初心者指導の実際2(被指導者実習)			授業で実施した実技内容を復習する。			

後12	”	初心者指導の実際3（被指導者実習）	授業で実施した実技内容を復習する。
後13	”	初心者指導の実際4（被指導者実習）	授業で実施した実技内容を復習する。
後14	”	初心者指導の実際5（被指導者実習）	授業で実施した実技内容を復習する。
後15	”	初心者指導の実際6（被指導者実習）	授業で実施した実技内容を復習する。
後16	”	期末試験を実施する。	

授業科目名	競技スポーツ論・実習Ⅳ-水泳		授業形態	講義・実技	授業科目区分	専攻科目 (専修科目)			
担当教員名	萬久 博敏・角川 隆明				補助担当者名				
単位数	6 単位		履修年次	—	受け入れ人数	—			
授業の概要	<p>企業が実施しているアンケート「将来、就きたい職業」、子供の親が「就かせたい職業」の1位がスポーツ選手であり、社会のニーズは優秀な指導者が求められていることが分かる。社会ニーズにあった水泳指導プログラムの種類とマニュアル化の作り方を講義し、実際に実践指導を行いながら個々の指導対象者の要望や目標に合わせ、達成率と満足度を高めるための検証と改善を繰り返し行う。実践経験を重ね、失敗や反省を繰り返す中から工夫やスキルの向上を図る。スポーツの持つ価値や意識が大きく変わった今、諸外国のスポーツ教室や道場のように、指導内容の高さと効率性を競うことができる指導能力がスポーツ教室の競争に打ち勝つことができる。</p> <p>本授業はスポーツ教室の実践を体験し、プロ指導者としての実績と自信を身につけることを目標に、その必要となるスキルを実践の中から学ぶ。社会ニーズはプロ志向が望まれているが、一般の水泳教室の現場では、いまだに選手コースとだけ書かれたコースがあるだけで、熟練指導者が指導に意欲を発揮させるようなインセンティブも用意されていないのが現状である。泳ぎを習う人に対して「泳ぎを教える」とは言うが、「いつまでに」「どのレベルまで」と個々人の達成目標は示されていない。指導を受ける人にとって「必ず達成させる」「いつまでに」と課題達成の欲求は強い。指導を受ける側の目的や目標を明確にし、科学的な支援と実技指導力をもって達成することによって収入を増すプロ指導者として、生きる為の土台作りに必要な実践的知識・能力を学び教授する。</p> <p>水泳を指導する立場から、安全管理、競技会の運営方法について、理論と実技の両面から学ぶ。安全管理・競技会の運営を体験・習得することにより、指導者としての安全への配慮、競技会の運営に十分対応できる能力を身に付けることができる。</p>								
授業の到達目標 及び成績評価の 方法	授業の到達目標		成績評価の方法						
			授業期間						
			授業	テスト	レポート	発表	定期 試験	その他	割合 %
	■認知的領域	安全水泳、衛生管理基準について理解する。	○						20
■情意的領域	理論、実技ともに積極的に取組む姿勢を高める	○						30	
■技能的領域	救助と競技会の運営の基本的方法を体験する。	○			○	○		50	
成績評価の基準	実技力、授業態度、出席状況を総合的に判断								
テキスト、教材 参考書	必要とする参考資料は適時紹介、配付するが、詳しい資料は「Web-Class」より授業後にダウンロードすること。								
履修条件・ 関連科目			備考(教員メッセージ含む)						
オフィス・アワー	毎週月～金曜日 14時～17時 実験プール(注意)事前にアポイントを取ること。								
授業計画									
回	担当教員名	授業内容			授業時間外の指導等 (予習、復習、レポート等課題の指示)				
前1	萬久 博敏	授業ガイダンス(演習の概要、心構え、成績評価等)の事前に説明。			授業で実施した実技内容を復習する。				
前2	〃	地域に根ざしたスポーツ指導者への社会ニーズとその近未来の話			授業で実施した実技内容を復習する。				
前3	〃	修得した技やトレーニング方法の伝え方について			授業で実施した実技内容を復習する。				
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加する。			授業で実施した実技内容を復習する。				
前5	〃	コーチの指示の出し方、説明の仕方			授業で実施した実技内容を復習する。				
前6	〃	指導に使われる標語やポスターの作成とその目的			授業で実施した実技内容を復習する。				
前7	〃	民間/水泳教室の指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前8	〃	医療機関/リハビリ・機能回復の指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前9	〃	一般向け/マスターズの水泳指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前10	〃	学校水泳の指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前11	〃	学校水泳の指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前12	〃	競技水泳・競技向上のトレーニング指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前13	〃	救難救助・ライフガードの指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前14	〃	障害者・パラリンピックの水泳プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前15	〃	海川池/水辺を楽しむ指導プログラム			授業で実施した実技内容を復習する。				
前16	〃	期末試験を実施する。							
後1	〃	用具や器具、装置の開発や企画等(特許・実用新案書)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後2	〃	指導方法の商品化と支援者・スポンサー探し			授業で実施した実技内容を復習する。				
後3	〃	起業の為に会社設立書類の作成と企画(募集広告作り等)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後4	〃	泳法・技の基本診断書作り(チェックリストの作成)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後5	〃	助言の基本表の作り(やさしい伝え方)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後6	〃	クレーム処理表の作成(苦情の対処の仕方)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後7	〃	考え方を統制し、誰でもが理解できる納得する客観的説明書の作成			授業で実施した実技内容を復習する。				
後8	〃	質問基本表の作成 マニュアル作りのための資料収集			授業で実施した実技内容を復習する。				
後9	〃	スポーツ指導者として必要な手引書の作成(マニュアル作り)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後10	〃	スポーツ指導の処方箋作り(トレーニングメニュー作り)			授業で実施した実技内容を復習する。				
後11	〃	泳法撮影方法と映像解析の手引書の作成			授業で実施した実技内容を復習する。				

後12	”	近未来の泳法とトレーニング方法の研究	授業で実施した実技内容を復習する。
後13	”	近未来の泳法とトレーニング方法の研究2	授業で実施した実技内容を復習する。
後14	”	近未来の泳法とトレーニング方法の研究3	授業で実施した実技内容を復習する。
後15	”	近未来の泳法とトレーニング方法の研究4	授業で実施した実技内容を復習する。
後16	”	学期末試験を実施する。	