

授業科目名 (ナンバリングコード)	競技スポーツ論・実習Ⅰ－水泳 (141A1-5210)	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・成田 健造			補助担当者名					
単位数	4 単位	履修年次	1年次	受け入れ人数	10名程度				
授業の概要	本授業では、水の物理的、生理学的特性を理解し、水泳の科学的理論を学習する。また、競泳トレーニングに必要な基礎的知識を修得し、トレーニング計画やプログラムを立案できるようにする。								
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					
	D Pで 目指す 資質・ 能力	実技力、実技指導力、指導者基礎力  (専門的な知識・教養)	授業期間				定期 試験	その他	割合 %
			授業	テスト	レポート	発表			
	■認知的領域	水の特性や競泳のトレーニング、コーチング、指導方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	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。								
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。詳しい資料は「WebClass」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, @5,200円+税)								
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	随時(実験プール教官室)								
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 成田 健造	ガイダンス(概要、心構え、成績評価等の説明)			テキストを参考に予習する(1時間)				
前2	〃	大学スポーツ			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前3	〃	目標設定			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加			振り返り(30分)				
前5	〃	水泳の安全性について①(水泳事故の実態など)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前6	〃	水泳の安全性について②(救助法、救急法など)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前7	〃	水泳の安全性について③(着衣泳)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前8	〃	競泳のトレーニング①(トレーニング計画)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前9	〃	競泳のトレーニング②(トレーニングの適応)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前10	〃	競泳のトレーニング③(トレーニング強度)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前11	〃	競泳のトレーニング④(トレーニングプログラムの立て方)			レポートの作成(1時間)				
前12	〃	競泳のトレーニング⑤(専門用語の解説)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前13	〃	競泳のトレーニング⑥(専門用語の解説)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前14	〃	競泳のトレーニング⑦(トレーニング効果の検証)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
前15	〃	競泳のトレーニング⑧(陸上トレーニングなど)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後1	〃	競泳選手のコンディショニング①(栄養、食事、サプリメントなど)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後2	〃	競泳選手のコンディショニング②(障害予防と対応)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後3	〃	競泳選手のコンディショニング③(競技力向上のためのコンディショニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後4	〃	水泳競技の特性			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後5	〃	水泳競技の歴史			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後6	〃	水泳界の現状と課題			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後7	〃	泳法の変化と改善、工夫の歴史について			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後8	〃	水泳のバイオメカニクス①(水中環境の特性など)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後9	〃	水泳のバイオメカニクス②(抵抗と推進など)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後10	〃	競泳の記録更新と泳法の改良や工夫について			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後11	〃	水泳の生理学①(水泳の基礎生理学)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後12	〃	水泳の生理学②(水泳の生理学的指標)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後13	〃	水泳の生理学③(トレーニングにおける生理学的指標)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後14	〃	水泳の医学①(メディカルチェック)			授業で実施した内容を復習する(1時間)				
後15	〃	水泳の医学②(アンチ・ドーピング)			レポートの作成(1時間)				

授業科目名 (ナンバリングコード)	競技スポーツ論・実習Ⅱー水泳 (141A1-5211)		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・成田 健造				補助担当者名			
単位数	4 単位	履修年次	2年次		受け入れ人数	10名程度		
授業の概要	本授業では、水泳指導の基本を学ぶとともに、競泳種目の各泳法技術について探求する。また、泳法教材の作成や水泳指導を実践し、指導方法を身に付ける。							
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				
	D Pで 目指す 資質・ 能力	実技力、実技指導力、指導者基礎力  (専門的な知識・教養)	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	各種泳法について理解する。	○	○	○	○		50
	■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	水泳の指導ができるようになる。	○					20	
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。理解力、実技力と授業態度を総合的に判断。							
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「WebClass」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	特になし。		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	随時(実験プール教室)							
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 成田 健造	ガイダンス(概要、心構え、成績評価等の説明)			テキストを参考に予習する(1時間)			
前2	〃	水泳指導の基本			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前3	〃	技術水準別水泳指導			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加			振り返り(30分)			
前5	〃	年齢別指導法①(幼児水泳)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前6	〃	年齢別指導法②(学童水泳)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前7	〃	年齢別指導法③(成人水泳)			レポートの作成(1時間)			
前8	〃	泳法理論と実践①(クロール)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前9	〃	泳法理論と実践②(クロール)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前10	〃	泳法理論と実践③(平泳ぎ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前11	〃	泳法理論と実践④(平泳ぎ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前12	〃	泳法理論と実践⑤(背泳ぎ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前13	〃	泳法理論と実践⑥(背泳ぎ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前14	〃	泳法理論と実践⑦(バタフライ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前15	〃	泳法理論と実践⑧(バタフライ)			レポートの作成(1時間)			
後1	〃	泳法動画教材作成①(資料収集)			資料収集を実施する(1時間)			
後2	〃	泳法動画教材作成②(泳法撮影)			撮影した動画の確認と整理(1時間)			
後3	〃	泳法動画教材作成③(泳法撮影)			撮影した動画の確認と整理(1時間)			
後4	〃	泳法動画教材作成④(編集)			動画編集作業(1時間)			
後5	〃	泳法動画教材作成⑤(編集)			発表に向けて作業を進める(1時間)			
後6	〃	泳法動画教材作成⑥(発表)			発表準備及びレポート作成(1時間)			
後7	〃	泳法動画教材作成⑦(発表)			レポート作成(1時間)			
後8	〃	授業の振り返りとまとめ(グループワーク)			レポート作成(1時間)			
後9	〃	水泳指導現場における安全管理			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後10	〃	水泳指導の理論と実践①			指導計画書の作成(1時間)			
後11	〃	水泳指導の理論と実践②			指導計画書の作成(1時間)			
後12	〃	水泳指導の理論と実践③			指導計画書の作成(1時間)			
後13	〃	水泳指導の理論と実践④			指導計画書の作成(1時間)			
後14	〃	水泳指導の理論と実践⑤			指導計画書の作成(1時間)			
後15	〃	水泳指導の理論と実践⑥			レポート作成(1時間)			

授業科目名 (ナンバリングコード)	競技スポーツ論・実習Ⅲ－水泳 (141B1-5210)		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・成田 健造				補助担当者名			
単位数	4 単位	履修年次	3年次		受け入れ人数	—		
授業の概要	本授業では、水泳のトレーニング法、コーチング法に関する指導理論を学習する。また、競技会運営に対応できる能力を身につける。その他、水泳の種目別技術について理解を深める。							
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				
	D Pで 目指す 資質・ 能力	実技力、実技指導力、指導者基礎力 (事業運営力、科学的表現力、専門的な知識・教養)	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	トレーニング法とトレーニング効果について理解する。	○	○	○	○		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	競技力の向上を図る。	○	○				30	
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「WebClass」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	特になし。		備考(教員メッセージ含む)	資料に沿って授業を行うので、指示された参考資料を必ず予習しておくこと。				
オフィス・アワー	随時(実験プール教習室)							
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 成田 健造	ガイダンス(概要、心構え、成績評価等の説明)			テキストを参考に予習する(1時間)			
前2	〃	コーチング①(コーチングの基礎)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前3	〃	コーチング②(チームマネジメント・チームビルディング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加する。			振り返り(30分)			
前5	〃	水泳の心理学①(動機付け)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前6	〃	水泳の心理学②(メンタルトレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前7	〃	水泳の心理学③(コミュニケーション)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前8	〃	競泳のスタート理論と実践(段階的指導法)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前9	〃	競泳のスタート理論と実践(グラブ・クラウチング・キックススタート、リレーでの引継ぎスタート)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前10	〃	競泳のターン理論と実践(クイック・タッチ・バケットターン)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前11	〃	競泳のトレーニング理論と実践①(持久性トレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前12	〃	競泳のトレーニング理論と実践②(スプリントトレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前13	〃	競泳のトレーニング理論と実践③(無酸素性トレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前14	〃	競泳のトレーニング理論と実践④(インターバルトレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前15	〃	競泳のトレーニング理論と実践⑤(高強度インターバルトレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後1	〃	競泳のトレーニング理論と実践⑥(低酸素トレーニング、高所トレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後2	〃	競泳のトレーニング理論と実践⑦(陸上トレーニング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後3	〃	飛込競技の解説と実践			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後4	〃	水球競技の解説と実践			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後5	〃	アーティスティックスイミング競技の解説と実践			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後6	〃	オープンウォータースイミング競技の解説と実践			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後7	〃	日本泳法の解説と実践			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後8	〃	障害者水泳			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後9	〃	競泳競技規則			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後10	〃	競泳競技審判法			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後11	〃	競技会の運営			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後12	〃	競泳の科学①(レース分析)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後13	〃	競泳の科学②(ストローク分析)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後14	〃	競泳の科学③(ストローク分析)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後15	〃	競泳の科学④(パフォーマンス評価)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			

授業科目名 (ナンバリングコード)	競技スポーツ論・実習Ⅳ－水泳 (141C1-5210)		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・成田 健造				補助担当者名			
単位数	4 単位	履修年次	4 年次		受け入れ人数	10名程度		
授業の概要	本授業では、コーチングの基本を理解し年齢や性別、競技レベルに応じたコーチの役割について解説する。また、各泳法のドリル練習法を実践し身につけるとともに、理論的に学習することで競技者、指導者としての資質の向上を図る。その他、水中運動について学習する。							
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				
	D Pで 目指す 資質・ 能力	実技力、実技指導力、指導者基礎力  (専門的な知識・教養)	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	安全水泳、衛生管理基準について理解する。	○		○			50
	■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	競泳の初心者指導及び競泳の技術的指導ができるようになる。	○	○		○		20	
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する。							
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「WebClass」より授業後にダウンロードすること。							
履修条件・ 関連科目	特になし。		備考(教員メッ セージ含む)	特になし。				
オフィス・アワー	随時(実験プール教室)							
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 成田 健造	ガイダンス(概要、心構え、成績評価等の説明)			テキストを参考に予習する(1時間)			
前2	〃	コーチング①(コーチングの基礎理論)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前3	〃	コーチング②(ジュニアスイマーのコーチング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前4	〃	「競技力を向上する会」に参加する			振り返り(30分)			
前5	〃	コーチング③(シニアスイマーのコーチング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前6	〃	コーチング④(マスターズスイマーのコーチング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前7	〃	初心者水泳指導①(自由形)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前8	〃	初心者水泳指導②(平泳ぎ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前9	〃	初心者水泳指導③(背泳ぎ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前10	〃	初心者水泳指導④(バタフライ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前11	〃	競泳の技術トレーニング①(クロールのドリル)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前12	〃	競泳の技術トレーニング②(平泳ぎのドリル)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前13	〃	競泳の技術トレーニング③(背泳ぎのドリル)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前14	〃	競泳の技術トレーニング④(バタフライのドリル)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
前15	〃	競泳の技術トレーニング⑤(スタート・ターンの練習法)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後1	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成①(資料収集)			資料収集を実施する(1時間)			
後2	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成②(泳法撮影)			撮影した動画の確認と整理(1時間)			
後3	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成③(泳法撮影)			撮影した動画の確認と整理(1時間)			
後4	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成④(編集)			編集作業(1時間)			
後5	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成⑤(編集)			発表に向けて作業を進める(1時間)			
後6	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成⑥(発表)			発表準備及びレポート作成(1時間)			
後7	〃	泳法動画(ドリル編)教材作成⑦(発表)			レポート作成(1時間)			
後8	〃	授業の振り返りとまとめ(グループワーク)			レポート作成			
後9	〃	成人水泳指導論			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後10	〃	高齢者水泳指導論			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後11	〃	水中運動の理論と実践①(歩行、ジョギング)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後12	〃	水中運動の理論と実践②(体操、ストレッチ)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後13	〃	水中運動の理論と実践③(腰痛水泳、肩こり改善)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後14	〃	水中運動の理論と実践④(アクアビクス)			授業で実施した内容を復習する(1時間)			
後15	〃	授業の振り返りとまとめ(グループワーク)			レポート作成(1時間)			