

2021年度 愛知学泉大学シラバス

シラバス番号	科目名	担当者名	実務経験のある教員による授業科目	基礎・専門別	単位数	選択・必修別	開講年次・時期
232131094	健康運動実技D(水泳・水中運動とレジスタンスエクササイズ)	鈴木 石松		専門	1	選択	3前期

科目の概要

健康の維持・体力づくりのために様々な運動スタイルを経験し、スポーツや身体運動の効果を体験することが重要である。本授業は、水中運動・水泳、レジスタンスエクササイズの内容から構成する。水中運動は、水中ウォーキング、アクアビクス、水中レジスタンス運動から構成する。水泳は、クロールと背泳ぎから構成し、泳法の腕及び脚の動かし方と呼吸方法を学ぶ。また、レジスタンスエクササイズは、自体重あるいは器具を利用したトレーニング方法である。以上の諸運動の実践と指導法を学び、多くの人が安全で効果的に楽しく継続できるように導くことを学習の目的とする。

学修内容	到達目標
① 水の物理的特性を理解し、水中運動・水泳の効果、利点と問題点を学ぶ ② 浮き身とストリームラインのとり方、クロールと背泳ぎの手・脚の動かし方と呼吸法を学ぶ ③ 水の特性を生かしたウォームアップ、水中レジスタンス、クールダウンを組み合わせたプログラミングの作成とその指導法を学ぶ ④ 水中で動作をすることの特徴を陸上運動と対比して学ぶ ⑤ 水中での運動強度のコントロール法、並びに運動強度を適切に評価する方法を学ぶ ⑥ 水泳・水中運動では、一般の健康人と同様に、腰痛者、妊婦の対象者に対する指導上の注意点を学ぶ ⑦ 弾性チューブ、マシン、バーベル、ダンベルを利用したレジスタンス運動トレーニング法を学ぶ ⑧ 運動目的に応じたレジスタンスエクササイズのメニューを学び、実施上、安全の留意点を学ぶ ⑨ 高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるレジスタンスエクササイズプログラムを学ぶ	① 水の物理的特性を理解し、水中運動・水泳の効果、利点と問題点を説明することができる ② 浮き身とストリームラインのとり方、クロールと背泳ぎの手・脚の動かし方と呼吸法ができる ③ 水の特性を生かしたウォームアップ、水中レジスタンス運動、クールダウンを組み合わせたプログラミングができ、その指導もできる ④ 水中で動作をすることの特徴を陸上運動と対比して説明できる ⑤ 水中での運動強度のコントロール法、並びに運動強度を適切に評価ができる ⑥ 水泳・水中運動では一般の健康人と同様に、腰痛者、妊婦の対象者に対する指導上の注意点を説明することができる ⑦ 弾性チューブ、マシン、バーベル、ダンベルを利用したレジスタンス運動トレーニング法を説明することができる ⑧ 目的に応じたレジスタンスエクササイズのメニューを組むことができ、実施上安全の留意点を説明することができる ⑨ 高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるレジスタンスエクササイズプログラムを作成することができる

学生に発揮させる社会人基礎力の能力要素

学生に求める社会人基礎力の能力要素の具体的行動事例

前に踏み出す力	主体性	目標を達成するために意欲的に練習し、技術向上に努める。
	働きかけ力	
	実行力	
考え抜く力	課題発見力	正しい技術を分析し、追究する。
	計画力	
	創造力	技を習得する学習では、周りを見て考え、修正することができる。
チームで働く力	発信力	学習では常に周りとは討議し、技術習熟度の確認し合う。
	傾聴力	上手くいかなないときは人の意見を聞き、自分の技を修正することができる。
	柔軟性	
	状況把握力	
	規律性	集団行動を通じてマナーを守り、協調性を養う。
	ストレスコントロール力	

テキスト及び参考文献

必要な時に資料を配布する

他科目との関連、資格との関連

運動生理学

学修上の助言	受講生とのルール
プールでは、水着、水泳帽が必要である。 トレーニングルームでは、室内用シューズを準備する。	6回目の欠席は、無資格となる。 3回の遅刻は1回分の欠席となる。

【評価方法】

評価対象	評価方法	評価の割合	到達目標	各評価方法、評価にあたって重視する観点、評価についてのコメント	
学修成果	学期末試験	0	①	⑥	
			②	⑦	
			③	⑧	
			④	⑨	
			⑤		
	小テスト	0	①	⑥	
			②	⑦	
			③	⑧	
			④	⑨	
			⑤		
レポート	0	①	⑥		
		②	⑦		
		③	⑧		
		④	⑨		
		⑤			
平常評価	成果発表（プレゼンテーション・作品制作等）	90	①	⑥	平常点（40）
			②	⑦	技術（50）
			③	⑧	・クロールと背泳ぎ
			④	⑨	・目的に応じたレジスタンスエクササイズプログラムの作成
			⑤		
学修行動	社会人基礎力（学修態度）	10	①	⑥	<自主性>意欲的に練習し、技術向上に努める。 <実行力>技の精度を極めるように追究する。 <課題発見力>技を習得できないとき改善する心構えがある。 <創造力>技の習得には周りを見て考え、修正することができる。 <発信力>学習には常に周りとは討議し、技術習熟度の確認をし合う。 <傾聴力>他人の意見を聞き、自分の技を高めることにつなげる。 <規律性>集団行動を通じてマナーを守り、協調性を養う。
			②	⑦	
			③	⑧	
			④	⑨	
			⑤		
総合評価割合		100			

【到達目標の基準】

到達レベルS(秀)及びA(優)の基準	到達レベルB(良)及びC(可)の基準
①クロールと背泳ぎに25m泳ぐことができる。 ②トレーニング器具名と使用法を正確に理解することができる。 ③水の特性を生かしたウォームアップ、水泳・アクアビクス・水中ウォーキング・水中レジスタンス、クールダウンの運動をプログラミングし、それに基づいて指導法ができる。 ④水中運動では一般の健康人、腰痛者、及び妊婦に対する指導上の注意点を十分に説明することができる。 ⑤弾性チューブ、マシン、バーベル、ダンベル等を利用したレジスタンス運動のトレーニング法を十分に説明することができる。 ⑥目的に応じたレジスタンスエクササイズの運動処方について十分に説明ができ、また、実施上、安全で効果的な留意点を十分に説明することができる。	①クロールと背泳ぎに20m泳ぐことができる。 ②トレーニング器具名と使用法を正確に理解することができる。 ③水の特性を生かしたウォームアップ、水泳・アクアビクス・水中ウォーキング・水中レジスタンス、クールダウンの運動をプログラミングができる。 ④水中運動では一般の健康人、腰痛者、及び妊婦に対する指導上の注意点を説明することができる。 ⑤弾性チューブ、マシン、バーベル、ダンベル等を利用したレジスタンス運動のトレーニング法を説明することができる。 ⑥目的に応じたレジスタンスエクササイズの運動処方について説明ができ、また、実施上、安全で効果的な留意点を説明することができる。

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
1	<p><水泳・水中運動の学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・水の特性（浮力・抵抗・水圧） ・水中と陸上の生体反応の違い ・水泳・水中運動の生理学（水温と体温・エネルギー消費） ・水泳・水中運動の効果 ・水中での安全注意事項 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・水中での生体反応が理解できる ・安全注意事項が理解できる 	<p>予習：水の特性（浮力・抵抗・水圧・揚力など）を調べる</p> <p>復習：リフレクションシートに水の特性と水中での安全注意事項を記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
2	<p><呼吸法と水中での浮身学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・静止状態：口から息を吸い、水中に口と鼻から息を吐き出し ・蹴伸び ・浮き身のとり方 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・水面上と水中の息継ぎができる ・ストリームラインの保持ができる 	<p>予習：腹式呼吸法、浮き身の意味を調べる</p> <p>復習：リフレクションシートに蹴伸びと浮き身の取り方を記述し理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
3	<p><姿勢維持学習と呼吸法確認></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ストリームライン保持の学習 ・動態：呼気は水中で鼻と口で行い、吸気は体の中心を軸にして顔を横に上げて口で行う 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・呼気と吸気がスムーズにできる 	<p>予習：水中での呼気と吸気の方法を調べる</p> <p>復習：リフレクションシートにストリームライン維持のポイントを記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
4	<p><水泳：クロールの学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビート版使用：足の上下キック ・ビート版使用：手のプル 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・ビート版使用：10m足の上下キックができる ・ビート版使用：10m手のプルができる 	<p>予習：クロールの手と足の動かし方を調べる</p> <p>復習：リフレクションシートに足のキックと手のプルのコンビネーションの要点を記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
5	<p><水泳：クロールの学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・キックとプルの復習 ・クロール練習（呼吸・キック・プルのコンビネーション） 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・クロールで20m泳ぐことができる 	<p>予習：クロール20m泳げるコツを調べる</p> <p>復習：リフレクションシートにクロールのキック、プル、呼吸のコンビネーションの良かった点と悪かった点を記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
6	<p><水泳：背泳ぎの学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビート版使用：足の上下キック ・ビート版使用：手のストローク 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・ビート版使用：10m足の上下キックができる ・ビート版使用：10m手のプルができる 	<p>予習：背泳ぎの手と足の動かし方を調べる</p> <p>復習：リフレクションシートに背泳ぎの手足のコンビネーションの要点を記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
7	<p><水泳：背泳ぎの学習></p> <ul style="list-style-type: none"> ・キックとプルの復習 ・背泳ぎの練習（呼吸・キック・プルのコンビネーション） 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・背泳ぎで20m泳ぐことができる 	<p>予習：背泳ぎ20m泳げるコツを調べる</p> <p>復習：リフレクションシートに背泳ぎのキック、プル、呼吸のコンビネーションの良かった点と悪かった点を記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
8	<p><水中運動：水中ウォーキング></p> <ul style="list-style-type: none"> ・水中心拍数のはかり方を学び、ウォーキングスピードとの関係を学ぶ ・呼吸を大きく ・底をしっかりと踏みしめる ・腕を大きく振る ・前傾姿勢をとり、水を押しつけるようにして進む 	実践演習	<ul style="list-style-type: none"> ・普通のスピードで25m×4往復ウォーキングできる 	<p>予習：水中ウォーキングスピードと心拍数の反応を調べる</p> <p>復習：リフレクションシートに水中ウォーキングの動きの良かった点を記述し、理解を深める</p>	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力

週	学修内容	授業の実施方法	到達レベルC(可)の基準	予習・復習	時間(分)	能力名
9	<水中運動：アクアビクス> ・ストレッチング ・リズムに合わせて足踏み ・リズムに合わせて前後左右移動 ・ウォーキング、ジャンプ、ジョギングの組み合わせ	実践演習	・水中ジャンプができる ・200mジョギングができる ・ジョギング速度が上がると、心拍数もあがることに理解できる	予習：アクアビクスの意味を調べる 復習：水中ウォーキングとジョギングの効果を調べ、理解を深める	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
10	<水中レジスタンス運動の応用> ・水中レジスタンス運動(肩関節運動と前方足けりなどの応用) ・水中運動(ウォーキング・アクアビクス・レジスタンス)の組み合わせのプログラミング学習	実践演習	・水中運動(ウォーキング・アクアビクス・レジスタンス)の簡単な組み合わせのプログラミングができる	予習：水中レジスタンス運動の効果を調べる 復習：リフレクションシートに水中レジスタンス運動のプログラム作成に運動強度と体力レベルとの整合性の注意動点を記述し、理解を深める	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
11	<レジスタンストレーニングの学習①> ・マシンの名称と用途の学習 ・筋収縮様式の種類と特徴(等尺性・等張性・等速性収縮) ・運動様式の分類と特徴(ビュアアイソトニック・ノーマルアイソトニック・オキソトニック・パリスティックアイソトニック) ・レジスタンス運動の期待効果	実践演習	・マシンの名称と用途の理解ができる ・筋収縮様式の種類と特徴を説明できる ・運動様式の種類と特徴を説明できる	予習：レジスタンストレーニング法を調べ、各マシンが鍛える筋肉のポイントを調べる 復習：リフレクションシートに筋収縮様式の種類と運動様式の特徴を記述し、理解を深める	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
12	<レジスタンストレーニングの学習②> ・目的別のトレーニング法を学ぶ(最大筋力の向上、筋肥大、筋パワーの増大、筋持久力の向上) ・目的別の負荷強度、反復回数、休息時間、テスト法を学ぶ ・グループ分けして上肢と下肢の1RM測定を行う	実践演習	・1RMの測定ができる ・目的別の負荷強度、反復回数の組み合わせが分かる	予習：1RM(repetition maximum)の意味と重要性について調べる 復習：リフレクションシートに測定した各マシンでの1RMの結果を記録し、評価につながる理解を深める。また、目的別のプログラムの違いを記述し、理解を深める	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
13	<レジスタンストレーニングの学習③> 1RMの結果の基つき ・上肢筋群の筋力アップトレーニングプログラムを作成して実施 ・下肢筋群のパワートレーニングプログラムを作成して実施 ・安全で効果的なレジスタンス運動における実施上の留意点を学ぶ	実践演習	・筋力強化のトレーニング目的の処方理解することができる ・1RMの85%以上で複数回できる ・パワー強化のトレーニング目的の処方理解することができる ・1RMの80-90%で複数回できる	予習：筋力とパワートレーニングの意味を調べる 復習：リフレクションシートに筋力とパワートレーニングのプログラムの要点を記述し、理解を深める	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
14	<レジスタンストレーニングの学習④> ・上肢筋筋肥大トレーニングプログラムを作成して実施 ・下肢筋持久力トレーニングプログラムを作成して実施	実践演習	・筋肥大のトレーニング目的の処方理解することができる ・1RMの65-85%で複数回できる ・筋持久力のトレーニング目的の処方理解することができる ・1RMの65%以下で10回以上できる	予習：筋肥大と筋持久力トレーニングの意味を調べる 復習：リフレクションシートに筋肥大と筋持久力トレーニングの内容や要点を記述し、理解を深める	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性
15	<レジスタンストレーニング効果の検証> ・グループ分けして上肢と下肢の1RMの測定をし、効果の検証 ・高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるためのプログラム学習	実践演習	・1RMの測定値は前回の測定値と比較ができる ・レジスタンスエクササイズの評価が分かる ・高齢者の自立に必要な筋力を維持・向上させるためのプログラムの理解ができる	予習：レジスタンストレーニングの期待効果について調べる 復習：自分の最大筋力トレーニングの測定結果を記録し、生涯運動に活用する	90	主体性 実行力 課題発見力 創造力 発信力 傾聴力 規律性

能力名：主体性 働きかけ力 実行力 課題発見力 計画力 創造力 発信力 傾聴力 柔軟性 状況把握力 規律性 ストレスコントロール力