

スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座「びわスポ水泳教室」 前期
担当	波多 遥
実施日	2015年 5月19、26日 6月2、9、16、23、30日 7月7日 毎回火曜日 全8回 10:00～11:15(15分間の体操を含む)
対象者数	10名
場所	アクアセンター
実施形態	実技
費用	受講料 8,000円(保険料含む)

概要

本講座は、昨年度よりも講座回数を増やして実施した。参加募集対象として、水泳が上手になりたい方を対象とし、初心者から上級者まで様々なレベルの受講者が集まった。この中で、水を某体とする「水泳」というスポーツがどういったスポーツなのかを説明と実技を織り交ぜながら、上達するための練習を行った。

また、第5回目と第7回目では、水上から受講者の泳法撮影を行った。撮影した映像から各個人の分析を行い、長所・短所をまとめたデータをフィードバックした。この泳法撮影は、受講者にとって大変興味深かったようである。多くの受講者が自身の泳ぎを見たのは初めてであった。

その中の声から、

- ・「思ったよりも良い動きをしていることが分かった」
- ・「先生の言っていることが映像を見てより良く分かった」
- ・「定期的に撮影してほしい」
- ・「より詳しく水泳を知りたい」等

[本講座 全8回の内容]

- 第1回 水の流れ・流し方、浮く・沈む
- 第2回 バタ足とクロール①
- 第3回 バタ足とクロール②
- 第4回 クロールと背泳ぎ①
- 第5回 泳法撮影
- 第6回 背泳ぎと平泳ぎ①
- 第7回 泳法撮影
- 第8回 平泳ぎとまとめ



スポーツ開発・支援センター事業報告書

事業名	公開講座「びわスポ水泳教室」 後期
担当	波多 遥
実施日	2015年 10月20、27日 11月10、17、24日 12月1、8、15日 毎回火曜日 全8回 初級の部 10:00~10:40 上級の部 10:50~12:00
対象者数	10名
場所	アクアセンター
実施形態	実技
受講料	8,000円(保険料含む)
概要	<p>本講座の水泳教室は、後期開催は初めて行った。前期の受講者からは、「1年間通して行ってほしい。」「もっと上手になりたい」「もっと詳しく習いたい」という声が多かったため、後期開催も行った。また、募集対象者は、前期とは異なり初級の部と、上級の部に時間を分けて行った。これによって、受講者個人により適正な指導ができた。</p> <p>後期講座においても前期と同様に「泳法撮影」を行った。しかも今回は、水上撮影に加え、水中撮影を行ったことにより、受講者の満足度はより一層高まったと考えられる。フィードバックの方法は前期と同様に長所・短所をまとめたデータに加え、その場で各個人の映像解説を行った。</p>

[本講座 全8回の内容]

[初級の部]

- 第1回 水中歩行・呼吸
- 第2回 バタ足とクロール①
- 第3回 クロール 泳法撮影
- 第4回 背泳ぎ①
- 第5回 背泳ぎ②
- 第6回 背泳ぎ 泳法撮影
- 第7回 平泳ぎ①
- 第8回 平泳ぎ②

[上級の部]

- クロールと背泳ぎ①
- クロールと背泳ぎ②
- 泳法撮影
- 平泳ぎ
- 平泳ぎとバタフライ
- 泳法撮影
- バタフライ
- バタフライと個人メドレー