

科目名	スイミング							年度	2025
英語科目名	Swimming A							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次		必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※
担当教員	橋、大野		教員の実務経験		有	実務経験の職種		スイミングインストラクター	

【科目の目的】

健康運動として非常に有効な水中運動・水の特性を理解しましょう。また、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習して25m完泳をめざします。実技経験から指導方法を学び水中で安全に運動すること・泳げることを目的とします。

【科目の概要】

水泳の特性について理解し、レベル別に応じた的確な指導が行える能力を養います。

【到達目標】

- A 水中運動や水の特性を理解する
- B 水泳を安全におこなう方法を身につける
- C 各個人のレベルに応じた泳法を身につける
- D 団体で行動する能力を身につける

【授業の注意点】

危険行為はしないでください。（講師の許可無しでの入水・指導以外の飛込みや潜水・水泳道具以外の持込み等）。盗難防止の為、ロッカーには必ず鍵をかけてください。見学の場合は、授業が終わるまで静かにしましょう。トイレ等で授業を離れる場合は必ず声を掛けてください。

評価基準＝ループリック

ループリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力
到達目標 A	水中運動や水の特性を理解し、併せて健康運動の必要性についても理解している		水中運動や水の特性を理解している		水中運動や水の特性を知っている
到達目標 B	水中運動や水泳を安全に楽しくおこなうことができる		水中運動や水泳を行なうことができる		水中運動や水泳を行うことができる
到達目標 C	4つの泳法を身につけることができる		3つの泳法を身につけることができる		2つの泳法を身につけることができる
到達目標 D	団体でも積極性を持つて行動することができる		団体でも責任感をもって行動することができる		団体でも行動する事ができる

【教科書】

水泳指導教本（三訂版）、その他の資料については必要に応じて資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スイミング			年度	2025	
英語表記		Swimming A			学期	前期	
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル			
1	オリエンテーション	水中運動・水泳とは何か	1 水中運動	水中運動とは何かを理解している	3		
			2 水泳	水泳とは何かを理解している			
			3				
2	プールの特性	プールでのルールとマナー	1 ルール	水中運動・水泳のルールを理解している	3		
			2 マナー	水中運動・水泳のマナーを理解している			
3	水中運動・水泳の特性①	力学①	1 浮力	浮力について理解している	3		
			2 抵抗	水の抵抗について理解している			
			3 水圧	水圧に理解している			
4	水中運動・水泳の特性②	力学②	1 揚力	揚力について理解している	3		
			2 推進力	推進力について理解している			
5	水中運動・水泳の特性③	生理学	1 呼吸	水中・水面での呼吸について理解している	3		
			2 水温と体温	水温と体温の関係について理解している			
			3 エネルギー消費	水中運動と水泳のエネルギー消費について理解している			
6	水中運動・水泳の実際	実際の運動	1 水中運動	水中運動の種類について理解している	3		
			2 水泳	4泳法について理解している			
			3 強度	水中運動・水泳の強度について理解している			
7	水中運動の実際	水中運動の実践	1 水中運動	水中運動を行うことができる	2		
8	泳法の実際	クロール (各技術の練習)	1 初級	キック・プル動作ができる	2		
			2 中級	キック・プル動作を効率よくできる			
			3 上級	キック・プル動作が綺麗に速くできる			
9		クロール (実際の泳法)	1 初級	クロールを泳ぐことができる	2		
			2 中級	クロールを効率よく泳ぐことができる			
			3 上級	クロールを速く泳ぐことができる			
10		平泳ぎ (各技術の練習)	1 初級	キック・プル動作ができる	2		
			2 中級	キック・プル動作を効率よくできる			
			3 上級	キック・プル動作が綺麗に速くできる			
11		平泳ぎ (実際の泳法)	1 初級	平泳ぎを泳ぐことができる	2		
			2 中級	平泳ぎを効率よく泳ぐことができる			
			3 上級	平泳ぎを速く泳ぐことができる			
12		背泳ぎ (各技術の練習)	1 初級	キック・プル動作ができる	2		
			2 中級	キック・プル動作を効率よくできる			
			3 上級	キック・プル動作が綺麗に速くできる			
13		背泳ぎ (実際の泳法)	1 初級	背泳ぎを泳ぐことができる	2		
			2 中級	背泳ぎを効率よく泳ぐことができる			
			3 上級	背泳ぎを速く泳ぐことができる			
14		バタフライ (各技術の練習)	1 初級	キック・プル動作ができる	2		
			2 中級	キック・プル動作を効率よくできる			
			3 上級	キック・プル動作が綺麗に速くできる			
15		バタフライ (実際の泳法)	1 初級	バタフライを泳ぐことができる	2		
			2 中級	バタフライを効率よく泳ぐことができる			
			3 上級	バタフライを速く泳ぐことができる			

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよかったです、A：よかったです、B：できました、C：少しできなかった、D：まったくできませんでした

備考 等