

|  |                                      |            |                       |              |                   |     |               |     |      |
|--|--------------------------------------|------------|-----------------------|--------------|-------------------|-----|---------------|-----|------|
| 科目名  | スイミング                                |            |                       |              |                   |     |               | 年度  | 2026 |
| 英語科目名  | Swimming                             |            |                       |              |                   |     |               | 学期  | 前期   |
| 学科・学年  | スポーツ健康学科<br>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※ | 実技   |
| 担当教員   | 渡邊                                   | 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】<br>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】<br>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】<br>A 水中運動や水の特性を理解する<br>B 水泳を安全におこなう方法を身につける<br>C 各個人のレベルに応じた泳法を身につける<br>D 団体で行動する能力を身につける   |                                      |            |                       |              |                   |     |               |     |      |
| 【授業の注意点】<br>危険行為はしないでください。（講師の許可無しでの入水・指導以外の飛び込みや潜水・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＝ルーブリック  |                                      |            |                       |              |                   |     |               |     |      |
| ルーブリック<br>評価   | レベル5<br>優れている                        | レベル4<br>よい | レベル3<br>ふつう           | レベル2<br>あと少し | レベル1<br>要努力       |     |               |     |      |
| 到達目標<br>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<br>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             |            | 水中運動や水泳を安全に行うことができる   |              | 水中運動や水泳を行うことができる  |     |               |     |      |
| 到達目標<br>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<br>D  | 団体でも積極性を持っ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     |     |               |     |      |
| 到達目標<br>E  |                                      |            |                       |              |                   |     |               |     |      |
| 【教科書】<br>水泳指導教本 三訂版<br>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】<br>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   | 2026 |
|------|-------------|-------------------|-----------|---------------------------|------|------|
| 英語表記 |             | Swimming          |           |                           | 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              | 評価方法 | 自己評価 |
| 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             |      |      |
| 5    | 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     | 水中運動の実際           | 1 水中運動    | 水中運動を行うことができる             | 2    |      |
|      |             |                   |           |                           |      |      |
| 8    |             | クロール<br>(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<br>(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<br>(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   | 泳法の実際       | 平泳ぎ<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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<br>(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：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等