

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	スポーツトレーナー科三年制 1年次	必/選	選2	時間数	30	単位数	1	種別※	実技	
担当教員	橘		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】

健康運動実践指導者取得に必修科目です。スイミングは、子供から高齢者まで幅広い年齢層で行われている運動です。健康のための運動として、水中運動・水泳技法に関して実技中心に学習するのが目的です。

【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. クロール・背泳ぎ
- B. バタフライ・平泳ぎ
- C. 水中運動

【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

ルーブリック評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	しっかり・綺麗に泳げる		綺麗に泳げる		泳げる
到達目標 B	しっかり・綺麗に泳げる		綺麗に泳げる		泳げる
到達目標 C	しっかり全ての水中運動ができる		全ての水中運動ができる		概ねの水中運動ができる
到達目標 D					
到達目標 E					

【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】

実技・課題・平常点

※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		
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 (各技術の練習)	1 初級	キック・ブル動作ができる	2	
			2 中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3 上級	キック・ブ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・ブル動作ができる	2	
			2 中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3 上級	キック・ブ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・ブル動作ができる	2	
			2 中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3 上級	キック・ブ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・ブル動作ができる	2	
			2 中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3 上級	キック・ブ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