

|  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
|--|-------------------------------|-----|---------|--------------------------------|-----|---------|-----|---------------|----------------------|------|
| 科目名  | 初級ダイビング実習                     |     |         |                                |     |         |     |               | 年度                   | 2026 |
| 英語科目名  | Basic scuba diving            |     |         |                                |     |         |     |               | 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※                             | 時間数 | 30      | 単位数 | 1             | 種別※                  | 実習   |
| 担当教員   | 平川                            |     | 教員の実務経験 |                                | 有   | 実務経験の職種 |     | ダイビングインストラクター |                      |      |
| <b>【科目の目的】</b><br>フィンワーク授業で習得した基礎知識・基礎技術に加え、スクーバダイビング（空気タンクを使用し水中へ潜る）基礎知識・基礎潜水技術を初級ダイビング実習（海洋）で学びます。技術習得、海洋に応じたエントリー（入水法）・エキジット（出水法）、危険な生物、自己管理、責任感、他人を思い遣る気持ち、コミュニケーション力、観察力など、人間観を培う様々なプログラムの要素がダイビング実習には備わっています。安全潜水に必要な技術をしっかり習得してください。また、この資格は世界中で通用するダイビング資格が認定されます。 |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| <b>【科目の概要】</b><br>スクーバダイビング「オープンウォーター」資格取得のために必要な知識技術について、講義と海洋実習を通じて学びます。   |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| <b>【到達目標】</b><br>A ダイビングを安全に行う方法を身につける<br>B オープンウォーターダイバーに必要な基本技能・理論を身につける<br>C 団体で行動する能力を身につける  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| <b>【授業の注意点】</b><br>前期カリキュラム「フィンワーク実習」履修者が必要です。ダイビング器材は乱暴に扱わず、実習中は大切に使用してください・実習中の健康管理には十分気を付けてください。  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| 評価基準＝ルーブリック  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| ルーブリック評価   | レベル3<br>優れている                 |     |         | レベル2<br>ふつう                    |     |         |     |               | レベル1<br>もう少し         |      |
| 到達目標 A   | ダイビングを安全に楽しく行うことができる          |     |         | ダイビングを安全に行うことができる              |     |         |     |               | ダイビングを行うことができる       |      |
| 到達目標 B   | オープンウォーターダイバーとしての技能・理論を会得している |     |         | オープンウォーターダイバーとしての技能・理論が身についている |     |         |     |               | オープンウォーターダイバーを理解している |      |
| 到達目標 C   | 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 D   |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| 到達目標 E   |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| <b>【教科書】</b><br>配布資料   |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| <b>【参考資料】</b>  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| <b>【成績の評価方法・評価基準】</b><br>平常点・課題  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |
| ※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。  |                               |     |         |                                |     |         |     |               |                      |      |

| 科目名  |           | 初級ダイビング実習          |                 |                                    | 年度   | 2026 |
|------|-----------|--------------------|-----------------|------------------------------------|------|------|
| 英語表記 |           | Basic scuba diving |                 |                                    | 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 | ダイビングとは何か？         | 1 ダイビング         | ダイビングとは何かを理解している                   | 2    |      |
|      |           |                    | 2 オープンウォーターダイバー | オープンウォーターダイバーとは何かを理解している           |      |      |
| 2    | ダイビングの特性  | ダイビングのルールとマナーとは？   | 1 ルール           | ダイビングのルールを理解している                   | 2    |      |
|      |           |                    | 2 マナー           | ダイビングのマナーを理解している                   |      |      |
| 3    | ダイビングの対象  | 人間と自然の関係とは？        | 1 人間の理解         | ダイビングを安全に実施するためにからだどころについて理解している   | 2    |      |
|      |           |                    | 2 自然の理解         | ダイビングを行うため自然環境について理解している           |      |      |
| 4    | ダイビングの器材① | 機材の取り扱い①           | 1 チェック          | 安全に潜るための器材取り扱いについて理解している           | 2    |      |
|      |           |                    | 2 セッティング        |                                    |      |      |
| 5    | ダイビングの器材② | 機材の取り扱い②           | 1 リセット          | 安全に潜るための器材取り扱いについて理解している           | 2    |      |
|      |           |                    | 2 水洗い           |                                    |      |      |
| 6    | ダイビング技術①  | スキンドайビング①         | 1 エントリー         | スキンドайビングにおいて安全にエントリーする方法を理解している   | 2    |      |
|      |           |                    | 2 エキジット         | スキンドайビングにおいて安全にエキジットする方法を理解している   |      |      |
| 7    | ダイビング技術②  | スキンドайビング②         | 1 スノーケル         | 安全にスノーケルで呼吸する方法を理解している             | 2    |      |
|      |           |                    | 2 クリア           | 安全にスノーケルクリアする方法を理解している             |      |      |
| 8    | ダイビング技術③  | スキンドайビング③         | 1 マスクなし呼吸       | マスクなしでも適切に呼吸を行う方法を理解している           | 2    |      |
|      |           |                    | 2 マスク投げ         | 適切なマスク投げの方法を理解している                 |      |      |
| 9    | ダイビング技術④  | スキンドайビング④         | 1 スノーケルクリアの併用   | 移動しながらのスノーケルクリアの方法を理解している          | 2    |      |
|      |           |                    | 2 マスクなし移動       | マスクなしでも適切に移動する方法を理解している            |      |      |
|      |           |                    | 3 片フィン併用        | 片フィンでも適切に移動する方法を理解している             |      |      |
| 10   | ダイビング技術⑤  | スキンドайビング⑤         | 1 立泳ぎ&浮力調整      | 立泳ぎをしながら適切に浮力調整する方法を理解している         | 2    |      |
|      |           |                    | 2 潜降&浮上         | 安全に潜降・浮上する方法を理解しているか               |      |      |
|      |           |                    | 3 エントリー&エキジット   | 安全にエントリー&エキジットすることができる             |      |      |
| 11   | ダイビング技術⑥  | スクーバダイビング①         | 1 エントリー         | スクーバダイビングにおいて安全にエントリーする方法を理解している   | 2    |      |
|      |           |                    | 2 エキジット         | スクーバダイビングにおいて安全にエキジットする方法を理解している   |      |      |
| 12   | ダイビング技術⑦  | スクーバダイビング②         | 1 レギュレーターリカバリ   | 適切にレギュレーターリカバリを行う方法を理解している         | 2    |      |
|      |           |                    | 2 呼吸            | 安全に水中で呼吸を行う方法を理解している               |      |      |
|      |           |                    | 3 レギュレータークリア    | 適切にレギュレータークリアを行う方法を理解している          |      |      |
| 13   | ダイビング技術⑧  | スクーバダイビング③         | 1 マスククリア        | 適切にマスククリアを行う方法を理解している              | 2    |      |
|      |           |                    | 2 立泳ぎ+機材脱着      | 立泳ぎをしながら適切に機材を脱着する方法を理解している        |      |      |
|      |           |                    | 3 水面移動          | 安全且つ適切に水面を移動する方法を理解している            |      |      |
| 14   | ダイビング技術⑨  | スクーバダイビング④         | 1 潜降浮上&緊急浮上     | 安全に潜降・浮上する方法及び緊急の際に必要な浮上方法を理解しているか | 2    |      |
|      |           |                    | 2 遊泳姿勢&フィンワーク   | 適切な遊泳姿勢及びフィンワークを行う方法を理解しているか       |      |      |
|      |           |                    | 3 中性浮力          | 適切な中性浮力を保つ方法を理解しているか               |      |      |
| 15   | ダイビング理論   | オープンウォーターダイバーについて  | 1 海洋状況          | 海洋状況について理解しているか                    | 1    |      |
|      |           |                    | 2 気象状況          | 気象状況について理解しているか                    |      |      |
|      |           |                    | 3 基本理論          | 基本理論について理解しているか                    |      |      |

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