

科目名	スイミング						年度	2026	
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※	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】 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 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 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】 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 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	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		
			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・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	泳法の実際	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