

科目名	マリン実習 A						年度	2026	
英語科目名	Marine Sports 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	選※	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	千葉公平	教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロサーファー		

【科目の目的】

各個人の技量にあった技術レベルで、自らの判断、知識、立ち振る舞いを基に自分自身の責任において実習を行える能力を養います。海におけるマナーなど実際に体験をし、波を含む海洋状況や気象変化、他のサーファー、ボディボーダーの位置、速度に対する危険予知能力を高め、自然の中で安全に行えることを目的とします。

【科目の概要】

レベルに応じたサーフィン・ボディボードの基本技能を理解します。

【到達目標】

- A サーフィン・ボディボードを安全に行う方法を身につける
- B 自然（海）を理解して、環境について考える力を身につける
- C 団体を行動する能力を身につける

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は単位取得することができません。講習中は指導員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に行わないようにしてください。海は気象の変化が激しいため、ウェットスーツ等をできる限り着用します。身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。

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	マリンスポーツを安全に 楽しく行うことができる		マリンスポーツを安全に 行うことができる		マリンスポーツを行うこ とができる
到達目標 B	環境問題について考え、 行動することができる		環境問題について考える ことができる		環境問題について理解し 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					

【教科書】

必要に応じて適宜プリント等を配布

【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		マリン実習A			年度	2026
英語表記		Marine Sports 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	サーフィン・ボディボードの理解	1 サーフィン	サーフィンとは何かを理解している	2	
			2 ボディボード	ボディボードとは何かを理解している		
2	マリンスポーツの特性	サーフィンのルールとマナー	1 ルール	サーフィン・ボディボードのルールを理解している	2	
			2 マナー	サーフィン・ボディボードのマナーを理解している		
3	マリンスポーツの対象	人間と自然の関係とは	1 人間の理解	マリンスポーツを安全に実施するためにからだところについて理解している	2	
			2 自然の理解	マリンスポーツを行うため自然環境について理解している		
4	マリンスポーツの安全	安全で健康なマリンスポーツ	1 安全管理	マリンスポーツにおける安全の考え方を理解しているか	2	
			2 事故や怪我	予防対策や病気や怪我について理解しているか		
5	マリンスポーツの基本装備①	サーフィンの装備	1 必需品	自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解しているか	2	
			2 服装	自分の身を守るようなウェアを理解しているか		
6	マリンスポーツの基本装備②	ボディボードの装備	1 必需品	自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解しているか	2	
			2 服装	自分の身を守るようなウェアを理解しているか		
7	マリンスポーツの基本技術①	海の特性	1 波	波の特性を理解しているか	2	
			2 カレント	カレントのメカニズムを理解しているか		
			3 サーフポイント	サーフィンが安全にできる場所について理解しているか		
8	マリンスポーツの基本技術②	サーフィンの基本技術①	1 バドリング	バドリングを理解しているか	2	
			2 ドルフィンスルー	ドルフィンスルーを理解しているか		
9	マリンスポーツの基本技術③	サーフィンの基本技術②	1 波を読む	安全にサーフィンができる波を理解しているか	2	
			2 テイクオフ①	波を滑る感覚を理解しているか (サポート有)		
			3 テイクオフ②	波を滑る感覚を理解しているか (サポート無)		
10	マリンスポーツの基本技術③	サーフィンの基本技術③	1 スープライディング	ボードに立ち波を滑る感覚を理解しているか	2	
			2 テイクオフ③	自身でボードに立ち波を滑る感覚を理解しているか		
11	マリンスポーツの基本技術③	ボディボードの基本技術①	1 バドリング	バドリングを理解しているか	2	
			2 ドルフィンスルー	ドルフィンスルーを理解しているか		
12	マリンスポーツの基本技術④	ボディボードの基本技術②	1 波を読む	安全にサーフィンができる波を理解しているか	2	
			2 テイクオフ①	波を滑る感覚を理解しているか (サポート有)		
			3 テイクオフ②	波を滑る感覚を理解しているか (サポート無)		
13	マリンスポーツの基本技術⑤	ボディボードの基本技術③	1 テイクオフ③	自身で波を横に滑る感覚を理解しているか	2	
			2 ライディング	自身で波を最後まで滑る感覚を理解しているか		
14	自然の理解	自然と生活	1 生活環境	人間の生活が海に与える影響を理解しているか	2	
			2 自然環境	人間が自然に与える影響を理解しているか		
15	振り返り	発表	1 バドリングレース	バドリングの技術力を理解しているか	2	
			2 ライディング発表	ライディングの技術力を理解しているか		

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