

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 ビジネスコース											
スイミングA											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	N S P			実務 経験	有	職種	スイミングインストラクター				
授業概要											
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											
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完泳を目指します。実技経験から指導方法を学びます。											
授業方法											
・学内施設（プール）にて実技中心に行います。											
成績評価方法											
成績評価については、授業中の参加姿勢/学習意欲（リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など）40%、試験結果（実技試験/中間/期末/定期的な提出物など）30%、出席状況30%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。なお、成績評価を受けるためには、全授業の75%以上の出席が必要となります。											
履修上の注意											
・危険行為はしないで下さい。（講師の許可無しでの入水・指導以外の飛び込みや潜水・水泳道具以外の持ち込み等）・盗難防止の為、ロッカーには必ず鍵をかけて下さい。・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下さい。											
教科書教材											
必要に応じて配布します。											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション：注意事項の伝達・水の特性・水泳の特性について										
第2回	水泳理論：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法理論										
第3回	水中運動①：水中運動の理解										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 ビジネスコース	
スイミングA	
第4回	水中運動②：水中運動の理解
第5回	実技①（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第6回	実技②（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第7回	実技③（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第8回	実技④（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第9回	実技⑤（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第10回	実技⑥（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第11回	実技⑦（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第12回	実技⑧（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第13回	実技⑨（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第14回	実技⑩（クラス別指導…中級以上・初級）：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法向上
第15回	実技まとめ：水中運動・4泳法ができる