

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース											
フィンワーク実習											
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	平川大輔			実務 経験	有	職種	ダイビングインストラクター				
授業概要											
プールにて3点セット（マスク、フィン、スノーケル）を使用し、フィンワーク（泳ぎ方、素潜り）技術を養います。											
到達目標											
オープンウォーターダイバー（初級）取得可能な知識・技術を身につけ、初級ダイビング実習（海洋）での合格をめざします。基礎知識・基礎潜水技術を学ぶことにより、安全潜水が実施できるように実習を行います。また、集団行動をすることにより、学生同士の連帯感や自己責任を果たすことによって人間力の向上を図り、社会人として必要な知識を習得することを目標とします。											
授業方法											
ダイビング（水中活動）を安全に楽しむために必要な基礎知識・基礎実技を講義とプールにて学びます。練習した技術を海洋にて実施し、初級ダイビング資格認定を行います。											
成績評価方法											
前期学科試験、実技試験にて評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。											
履修上の注意											
授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。講義は学科試験がありますので、しっかりと理解しわからないポイントがあればどんどん質問して理解を深めてください。実技は、気温・プール水温が低い環境下で実施するケースがあります。体調の変化に注意し、無理せず授業を受けてください。ダイビング器材は大切に使用してください。											
教科書教材											
ダイブマニュアル I											
回数	授業計画										
第1回	フィンワーク授業の流れ、初級、中級実習について										
第2回	ダイビングの楽しみ方・条件、バディーシステムなど										
第3回	水の性質・海の基礎知識										

2021年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース

フィンワーク実習

第4回	スキンダイビングの基礎器材・種類、スキーズについて
第5回	呼吸について、スクーバーダイビング器材・種類
第6回	ボイルの法則と肺の障害、空気消費量と潜水時間
第7回	シャルルの法則、ダルトンの法則と潜水障害など
第8回	ヘンリーの法則と減圧症、パニックとセルフレスキューなど
第9回	器材について、バディシステム、フィンキック法
第10回	スノーケル呼吸法、水面遊泳法、ブル回避法など
第11回	ウエイトと浮力調整、水面遊泳、水面休息など
第12回	ヘッドファースト、水面休息法
第13回	エキジット法、平行潜水、平行潜水マスク拾い
第14回	水面遊泳、片足フィンキック遊泳、マスクなし遊泳
第15回	実技まとめ