

2022年度 日本工学院八王子専門学校											
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											
スイミングA											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	橘、大野			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完泳をめざします。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											
実技を総合的に評価します。											
履修上の注意											
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。											
教科書教材											
必要に応じて資料を配布します											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	水泳理論										
第3回	～第4回水中運動										

2022年度 日本工学院八王子専門学校	
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	
スイミングA	
第5回	～第14回実技（クラス別指導…中級以上・初級）
第15回	実技まとめ