

|                                                                                                                                                      |                                  |     |    |          |   |    |               |     |    |    |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-----|----|----------|---|----|---------------|-----|----|----|---|
| 2023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 | 実技            | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員                                                                                                                                                 | N S P （日本水泳振興会）                  |     |    | 実務<br>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）にて実技を中心に行います。                                                                                                                               |                                  |     |    |          |   |    |               |     |    |    |   |
| 成績評価方法                                                                                                                                               |                                  |     |    |          |   |    |               |     |    |    |   |
| 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                    |     |    |          |   |    |               |     |    |    |   |

|                      |                                             |
|----------------------|---------------------------------------------|
| 2023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                          |