

科目名	スイミング							年度	2024
英語科目名	Swimming							学期	前期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1 年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	橘	教員の実務経験		有	実務経験の職種		スイミングインストラクター		
【科目の目的】									
健康運動実践指導者取得に必修科目です。スイミングは、子供から高齢者まで幅広い年齢層で行われている運動です。健康のための運動として、水中運動・水泳技法に関して実技中心に学習するのが目的です。									
【科目の概要】									
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】									
A. クロール・背泳ぎ B. バタフライ・平泳ぎ C. 水中運動									
【授業の注意点】									
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。									
評価基準＝ルーブリック									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル3 優れている	レベル2 ふつう	レベル1 もう少し						
到達目標 A	しっかり・綺麗に泳げる	綺麗に泳げる	泳げる						
到達目標 B	しっかり・綺麗に泳げる	綺麗に泳げる	泳げる						
到達目標 C	しっかり全ての水中運動ができる	全ての水中運動ができる	概ねの水中運動ができる						
【教科書】									
水泳指導教本（三訂版）、その他の資料については必要に応じて資料を配布します									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】									
実技・課題・平常点									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		スイミング				年度	2024
英語表記		Swimming				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	水中運動・水泳とは何か	1	水中運動	水中運動とは何かを理解している	3	
			2	水泳	水泳とは何かを理解している		
2	プールの特性	プールでのルールとマナー	1	ルール	水中運動・水泳のルールを理解している	3	
			2	マナー	水中運動・水泳のマナーを理解している		
3	水中運動・水泳の特性①	力学①	1	浮力	浮力について理解している	3	
			2	抵抗	水の抵抗について理解している		
			3	水圧	水圧に理解している		
4	水中運動・水泳の特性②	力学②	1	揚力	揚力について理解している	3	
			2	推進力	推進力について理解している		
5	水中運動・水泳の特性③	生理学	1	呼吸	水中・水面での呼吸について理解している	3	
			2	水温と体温	水温と体温の関係について理解している		
			3	エネルギー消費	水中運動と水泳のエネルギー消費について理解している		
6	水中運動・水泳の実際	実際の運動	1	水中運動	水中運動の種類について理解している	3	
			2	水泳	4泳法について理解している		
			3	強度	水中運動・水泳の強度について理解している		
7	水中運動の実際	水中運動の実践	1	水中運動	水中運動を行うことができる	2	
8		クロール (各技術の練習)	1	初級	キック・ブル動作ができる	2	
			2	中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3	上級	キック・ブル動作が綺麗に速くできる		
9		クロール (実際の泳法)	1	初級	クロールを泳ぐことができる	2	
			2	中級	クロールを効率よく泳ぐことができる		
			3	上級	クロールを速く泳ぐことができる		
10		平泳ぎ (各技術の練習)	1	初級	キック・ブル動作ができる	2	
			2	中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3	上級	キック・ブル動作が綺麗に速くできる		
11	泳法の実際	平泳ぎ (実際の泳法)	1	初級	平泳ぎを泳ぐことができる	2	
			2	中級	平泳ぎを効率よく泳ぐことができる		
			3	上級	平泳ぎを速く泳ぐことができる		
12		背泳ぎ (各技術の練習)	1	初級	キック・ブル動作ができる	2	
			2	中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3	上級	キック・ブル動作が綺麗に速くできる		
13		背泳ぎ (実際の泳法)	1	初級	背泳ぎを泳ぐことができる	2	
			2	中級	背泳ぎを効率よく泳ぐことができる		
			3	上級	背泳ぎを速く泳ぐことができる		
14		バタフライ (各技術の練習)	1	初級	キック・ブル動作ができる	2	
			2	中級	キック・ブル動作を効率よくできる		
			3	上級	キック・ブル動作が綺麗に速くできる		
15		バタフライ (実際の泳法)	1	初級	バタフライを泳ぐことができる	2	
			2	中級	バタフライを効率よく泳ぐことができる		
			3	上級	バタフライを速く泳ぐことができる		

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