

科目名	スイミングB							年度	2025
英語科目名	Swimming B							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース 2年次	必／選	選	時間数	45	単位数	1	種別※	実技
担当教員	橘、大野	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】 水泳コーチ1の取得を目指し、実技試験に必要な4泳法を確実に身につけること目的とする									
【科目の概要】 フォームの矯正を行い、模範となる泳法、横泳ぎを習得。さらに集団・個人の指導法の実習、指導計画の立案評価、心肺蘇生法について学びます。									
【到達目標】 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者(水泳コーチ1)に必要な基礎的な教養を身につけることを目標とします。水の特性を理解し、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50m完泳をめざします。									
【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てください。									
評価基準＝ループリック									
ループリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい		レベル3 ふつう		レベル2 あと少し		レベル1 要努力	
到達目標 A	水中運動や水の特性を理解し、併せて健康運動の必要性についても理解している			水中運動や水の特性を理解している				水中運動や水の特性を知っている	
到達目標 B	水中運動や水泳をスポーツ科学的観点から指導する方法を理解している			水中運動や水泳をスポーツ科学的観点から理解している				水中運動や水泳をスポーツ科学的観点から考えることができる	
到達目標 C	水中運動や水泳を安全に楽しくおこなうことができる			水中運動や水泳を安全に行うことができる				水中運動や水泳を行うことができる	
到達目標 D	4つの泳法を資格基準のタイムで問題なく泳ぐことができる			4つの泳法を資格基準のタイムで泳ぐことができる				4つの泳法を資格基準のタイム程度で泳ぐことができる	
【教科書】 日本水泳連盟編『三訂版 水泳指導教本』（大修館）									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。									
※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 B				年度	2025
英語表記		Swimming B				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	水泳の歴史	水泳の歴史	1	水泳の歴史	水泳の歴史について理解できる	3	
2						3	
3	水泳指導者・初心者指導法	水泳指導者・初心者指導法	1	コーチ1の役割（指導者制度を含む）	コーチ1の役割（指導者制度を含む）について理解できる	3	
4			2	水泳指導者の心得	水泳指導者の心得について理解できる（体罰、ドーピング、薬物を含む）	3	
			3	初心者指導法	初心者指導法について理解できる		
5	水泳プールにおける安全	水泳プールにおける安全	1	水泳プール事故	水泳で発生するプール事故について理解できる	3	
6			2	飛び込み	飛び込みで発生するプール事故について理解し、その対策や安全管理について理解できる	3	
			3	溺水、吸い込み等	溺水、吸い込み等の事故防止のための安産対策を理解できる		
7	水泳の科学	水泳の科学	1	水泳・水中運動の特性	水泳・水中運動の特性について理解できる	3	
8			2	バイオメカニクス	水泳に関するバイオメカニクスについて理解できる	3	
9	水泳の実践	基礎技術	1	4泳法、スタート・ターンの確認・習得	4泳法を泳ぐことができる	2	
10					スタート・ターンを習得することができる	2	
					個人メドレーを習得することができる		
					水泳コーチ1取得に必要な目標タイムをクリアできる		2
12	指導実習	1	個人指導	個人指導(技術観察、技術指導、メニュー立案)ができる	2		
13		2	集団指導	集団指導(指導人数、安全確保、集団に対する技術指導、メニュー立案)ができる	2		
14	水泳プールにおける安全 (現場における救急法)	1	現場における救助法	現場における救助法を習得することができる	2		
15		2	心肺蘇生法	心肺蘇生法を習得することができる	2		
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							