



| 科目名  |           | スノーケリング実習           |      |               |                                  | 年度   | 2025 |
|------|-----------|---------------------|------|---------------|----------------------------------|------|------|
| 英語表記 |           | Snorkeling training |      |               |                                  | 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 | スノーケリングとは何か         | 1    | B S Nについて     | B S N（バリアフリースポーツネットワークについて理解している | 3    |      |
|      |           |                     | 2    | 連盟について        | 日本スノーケリング連盟について理解している            |      |      |
| 5    | 教養課程      | マニュアル理解             | 1    | マニュアルについて     | マニュアルについて理解している                  | 3    |      |
| 3    | 教養課程      | 規定・基準の理解            | 1    | 規定について        | 規定について理解している                     | 3    |      |
|      |           |                     | 2    | 基準について        | 基準について理解している                     |      |      |
| 4    | 実技課程      | 基礎実技①               | 1    | スノーケリング       | スノーケリングについて行うことが出来る              | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | スキンドайビング     | スキンドайビングについて行うことが出来る            |      |      |
| 5    | 実技課程      | 基礎実技②               | 1    | スノーケリング       | スノーケリングについて行うことが出来る              | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | スキンドайビング     | スキンドайビングについて行うことが出来る            |      |      |
| 6    | 実技課程      | デモンストレーション①         | 1    | スノーケリング       | スノーケリングについてデモを行うことが出来る           | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | スキンドайビング     | スキンドайビングについてデモを行うことが出来る         |      |      |
| 7    | 実技課程      | デモンストレーション②         | 1    | スノーケリング       | スノーケリングについてデモを行うことが出来る           | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | スキンドайビング     | スキンドайビングについてデモを行うことが出来る         |      |      |
| 8    | 実技課程      | ウォーターマンシップ①         | 1    | 200m（クロール）    | 規定の距離を泳ぐことができる                   | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | 400m（3点セット装着） | 規定の距離を泳ぐことができる                   |      |      |
| 9    | 実技課程      | ウォーターマンシップ②         | 1    | 200m（クロール）    | 規定の時間内に泳ぐことができる                  | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | 400m（3点セット装着） | 規定の時間内に泳ぐことができる                  |      |      |
| 10   | 実技課程      | ウォーターマンシップ③         | 1    | 25m平行潜水       | 規定の潜水を行うことができる                   | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | 40m平行潜水       | 規定の潜水を行うことができる                   |      |      |
| 11   | 実技課程      | ウォーターマンシップ④         | 1    | 25m平行潜水       | 規定の潜水を行うことができる                   | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | 40m平行潜水       | 規定の潜水を行うことができる                   |      |      |
| 12   | 教養課程      | 口述訓練                | 1    | 口述            | 指定された内容を多人数の前で伝える事が出来る           | 2    |      |
| 13   | 教養課程      | クラスコントロール           | 1    | スノーケリング       | スノーケリングのクラスコントロールを行うことができる       | 3    |      |
|      |           |                     | 2    | スキンドайビング     | スキンドайビングのクラスコントロールを行うことができる     |      |      |
| 14   | 教養課程      | レスキュー               | 2    | レスキュー         | レスキューを行うことができる                   | 3    |      |
| 15   | 教養課程      | C P R 及び A E D      | 1    | CPR及びAED      | CPR及びAEDを理解している                  | 2    |      |
|      |           |                     | 2    | CPR           | CPRを行うことが出来る                     |      |      |
|      |           |                     | 3    | AED           | AEDを行うことが出来る                     |      |      |

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