



| 科目名  |               | マリン実習 A         |      |           |                                    | 年度   | 2025 |
|------|---------------|-----------------|------|-----------|------------------------------------|------|------|
| 英語表記 |               | Marine Sports A |      |           |                                    | 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     | サーフィン・ボディボードの理解 | 1    | サーフィン     | サーフィンとは何かを理解している                   | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | ボディボード    | ボディボードとは何かを理解している                  |      |      |
| 2    | マリンスポーツの特性    | サーフィンのルールとマナー   | 1    | ルール       | サーフィン・ボディボードのルールを理解している            | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | マナー       | サーフィン・ボディボードのマナーを理解している            |      |      |
| 3    | マリンスポーツの対象    | 人間と自然の関係とは      | 1    | 人間の理解     | マリンスポーツを安全に実施するためにからだところについて理解している | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | 自然の理解     | マリンスポーツを行うため自然環境について理解している         |      |      |
| 4    | マリンスポーツの安全    | 安全で健康なマリンスポーツ   | 1    | 安全管理      | マリンスポーツにおける安全の考え方を理解しているか          | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | 事故や怪我     | 予防対策や病気や怪我について理解しているか              |      |      |
| 5    | マリンスポーツの基本装備① | サーフィンの装備        | 1    | 必需品       | 自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解しているか         | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | 服装        | 自分の身を守れるようなウェアを理解しているか             |      |      |
| 6    | マリンスポーツの基本装備② | ボディボードの装備       | 1    | 必需品       | 自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解しているか         | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | 服装        | 自分の身を守れるようなウェアを理解しているか             |      |      |
| 7    | マリンスポーツの基本技術① | 海の特徴            | 1    | 波         | 波の特性を理解している                        | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | カレント      | カレントのメカニズムを理解している                  |      |      |
|      |               |                 | 3    | サーフポイント   | サーフィンが安全にできる場所について理解している           |      |      |
| 8    | マリンスポーツの基本技術② | サーフィンの基本技術①     | 1    | パドリング     | パドリングを理解しているか                      | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | ドルフィンスルー  | ドルフィンスルーを理解しているか                   |      |      |
| 9    | マリンスポーツの基本技術③ | サーフィンの基本技術②     | 1    | 波を読む      | 安全にサーフィンができる波を理解しているか              | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | テイクオフ①    | 波を滑る感覚を理解しているか（サポート有）              |      |      |
|      |               |                 | 3    | テイクオフ②    | 波を滑る感覚を理解しているか（サポート無）              |      |      |
| 10   | マリンスポーツの基本技術③ | サーフィンの基本技術③     | 1    | スープライディング | ボードに立ち波を滑る感覚を理解しているか               | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | テイクオフ③    | 自身でボードに立ち波を滑る感覚を理解しているか            |      |      |
| 11   | マリンスポーツの基本技術③ | ボディボードの基本技術①    | 1    | パドリング     | パドリングを理解しているか                      | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | ドルフィンスルー  | ドルフィンスルーを理解しているか                   |      |      |
| 12   | マリンスポーツの基本技術④ | ボディボードの基本技術②    | 1    | 波を読む      | 安全にサーフィンができる波を理解しているか              | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | テイクオフ①    | 波を滑る感覚を理解しているか（サポート有）              |      |      |
|      |               |                 | 3    | テイクオフ②    | 波を滑る感覚を理解しているか（サポート無）              |      |      |
| 13   | マリンスポーツの基本技術⑤ | ボディボードの基本技術③    | 1    | テイクオフ③    | 自身で波を横に滑る感覚を理解しているか                | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | ライディング    | 自身で波を最後まで滑る感覚を理解しているか              |      |      |
| 14   | 自然の理解         | 自然と生活           | 1    | 生活環境      | 人間の生活が海に与える影響を理解しているか              | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | 自然環境      | 人間が自然に与える影響を理解しているか                |      |      |
| 15   | 振り返り          | 発表              | 1    | パドリングレース  | パドリングの技術力を理解しているか                  | 2    |      |
|      |               |                 | 2    | ライディング発表  | ライディングの技術力を理解しているか                 |      |      |

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