



| 科目名  |           | フィンワーク実習                     |      |                |                                | 年度   | 2025 |
|------|-----------|------------------------------|------|----------------|--------------------------------|------|------|
| 英語表記 |           | Introduction to Scuba diving |      |                |                                | 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 | オリエンテーション                    | 1    | フィンワーク         | フィンワークについて理解している               | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | 初級ダイビング        | 初級ダイビング実習について理解している            |      |      |
|      |           |                              | 3    | 中級ダイビング        | 中級ダイビング実習について理解している            |      |      |
| 2    | ダイビングの特性  | ダイビングとは何か                    | 1    | ダイビング          | ダイビングの楽しみ方について理解している           | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | 条件             | ダイビングを行うための条件を理解している           |      |      |
|      |           |                              | 3    | バディーシステム       | バディーシステムについて理解している             |      |      |
| 3    | ダイビングの対象  | 自然（海）とは                      | 1    | 水の性質           | 水の性質について理解している                 | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | 海の基礎           | ダイビングで必要とされる海の基本的なことについて理解している |      |      |
|      |           |                              |      |                |                                |      |      |
| 4    | ダイビング理論①  | スキンドайビング                    | 1    | 基礎器材           | 基礎器材について理解している                 | 1    |      |
|      |           |                              | 2    | 種類             | 器材の種類について理解している                |      |      |
|      |           |                              | 3    | スキーズ           | スキーズについて理解している                 |      |      |
| 5    | ダイビング理論②  | スクーバダイビング                    | 1    | 呼吸について         | スクーバダイビングの呼吸について理解している         | 1    |      |
|      |           |                              | 2    | 基礎器材について       | スクーバダイビングの基礎器材について理解している       |      |      |
|      |           |                              | 3    | 種類について         | スクーバダイビングの種類について理解している         |      |      |
| 6    | ダイビング理論③  | スクーバダイビング②                   | 1    | ボイルの法則         | ボイルの法則について理解している               | 1    |      |
|      |           |                              | 2    | 肺の障害           | 肺の障害について理解している                 |      |      |
|      |           |                              | 3    | 空気消費量と潜水時間     | 空気消費量と潜水時間について理解している           |      |      |
| 7    | ダイビング理論④  | スクーバダイビング③                   | 1    | シャルルの法則        | シャルルの法則について理解している              | 1    |      |
|      |           |                              | 2    | ダルトンの法則        | ダルトンの法則について理解している              |      |      |
|      |           |                              | 3    | 潜水障害           | 潜水障害について理解している                 |      |      |
| 8    | ダイビング理論⑤  | スクーバダイビング④                   | 1    | ヘンリーの法則        | ヘンリーの法則について理解している              | 1    |      |
|      |           |                              | 2    | 減圧症            | 減圧症について理解している                  |      |      |
|      |           |                              | 3    | パニックとセルフレスキュー  | パニック時とセルフレスキューについて理解している       |      |      |
| 9    | 振り返り      | ダイビング理論                      | 1    | 理論について         | ダイビング理論を理解しているか                | 1    |      |
|      |           |                              |      |                |                                |      |      |
|      |           |                              |      |                |                                |      |      |
| 10   | フィンワーク実技① | フィンワークについて                   | 1    | 器材について         | スクーバダイビングの基礎器材以外について理解している     | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | バディシステム        | バディシステムについて理解している              |      |      |
|      |           |                              |      |                |                                |      |      |
| 11   | フィンワーク実技② | フィンワーク技術①                    | 1    | フィンキック法        | 効果的なフィンキックについて理解している           | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | スノーケル呼吸法       | 適切なスノーケルの呼吸法について理解している         |      |      |
|      |           |                              | 3    | 水面遊泳法          | 適切な水面遊泳法について理解している             |      |      |
| 12   | フィンワーク実技③ | フィンワーク技術②                    | 1    | ウェイトと浮力調整      | 適切なウェイト着用と浮力調整について理解している       | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | 水面休息法          | 安全に水面休息の方法を理解している              |      |      |
|      |           |                              |      |                |                                |      |      |
| 13   | フィンワーク実技④ | フィンワーク技術③                    | 1    | ヘッドファースト       | 安全なヘッドファーストの方法を理解している          | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | エキジット法         | 適切なエキジット法を理解している               |      |      |
|      |           |                              | 3    | 平行潜水、平行潜水マスク拾い | 適切な平行潜水または平行潜水からのマスク拾いを理解している  |      |      |
| 14   | フィンワーク実技⑤ | フィンワーク技術④                    | 1    | 片足フィンキック遊泳     | 効果的な片足フィンキック遊泳を行う方法を理解している     | 2    |      |
|      |           |                              | 2    | マスクなし遊泳        | マスクなしでのフィン遊泳を行う方法を理解している       |      |      |
|      |           |                              |      |                |                                |      |      |
| 15   | 振り返り      | フィンワーク技術まとめ                  | 1    | 実技について         | フィンワークの技術について理解しているか           | 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