科目名	フィンワーク実習							年度	2025
英語科目名	Introduction to Scuba diving							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース　1年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	平川大輔	教員の実務経験		有	実務経験の職種	ダイビングインストラクター			

【科目の目的】

オープンウォーターダイバー(初級)取得可能な知識・技術を身につけ、初級ダイビング実習(海洋)での合格するための基礎知識、基礎技術を学びます。基礎知識・基礎潜水技術を学ぶことにより、安全潜水が実施できるように基礎的な事を学んでいきます。また、集団行動をすることにより、学生同士の連帯感や自己責任を果たすことによって人間力の向上を図り、社会人として必要な知識を習得することを目的とします。

【科目の概要】

プールにて３点セット（マスク、フィン、スノーケル）を使用し、フィンワーク（泳ぎ方、素潜り）技術を養います。

【到達目標】

A ダイビングを安全に行うための基礎技術を身につける
B 安全にフィンワークを行う方法を身につける
C 社会で必要とされる人間力を身につける

【授業の注意点】

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。講義は学科試験がありますので、しっかりと理解しわからないポイントがあればどんどん質問して理解を深めてください。実技は、気温・プール水温が低い環境下で実施するケースがあります。体調の変化に注意し、無理せず授業を受けてください。ダイビング器材は大切に使用してください。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 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	ダイビングを安全に行うための基礎技術を会得している		ダイビングを安全に行うための基礎技術を身につけている		ダイビングを安全に行うための基礎技術を理解している
到達目標 B	安全にフィンワークを行う方法を会得している		安全にフィンワークを行う方法を身につけている		フィンワークを行う方法を身につけている
到達目標 C	積極性・責任感・協調性を持って行動できる		責任感・協調性を持って行動できる		協調性を持って行動できる

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【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	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	フィンワーク及びダイビングの資格とは	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	スキンダイビング	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	スクィーズ	スクィ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