

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	スポーツ健康学科三年制 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	橋、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(水泳指導員)に必要となる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	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	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 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） 初心者指導法について理解できる	3	
			2 水泳指導者の心得		3	
4			3 初心者指導法		3	
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 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 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	3	
			2 飛び込み		3	
6			3 溺水、吸い込み等		3	
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 水泳に関するバイオメカニクスについて理解できる	3	
8			2 バイオメカニクス		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	
				スタート・ターンを習得することができる	2	
10				個人メドレーを習得することができる	2	
11				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 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
13	2 集団指導			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 心肺蘇生法を習得することができる	2	
15			2 心肺蘇生法		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：少しできなかつた、D：まったくできなかつた

備考 等