

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	スイミングA	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	前期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布				
担当教員情報					
担当教員	橘		実務経験の有無・職種	有・スイミングインストラクター	
学習目的					
健康運動実践指導者取得に必修科目です。 スイミングは、子供から高齢者まで幅広い年齢層で行われている運動です。 健康のための運動として、水中運動・水泳技法に関して実技中心に学習するのが目的です。					
到達目標					
クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法を練習して25m完泳が目標の一つです。 健康運動として非常に有効な水中運動・水の特性を理解する事が目標です。					
教育方法等					
授業概要	学内施設（プール）にて実技中心に行います。 実際に4泳法の反復練習し泳力向上も目指します。				
注意点	盗難防止の為、ロッカーには必ず鍵をかけ、授業では危険行為はしないこと。 見学の場合は、授業が終わるまで静かにしていること。 授業時数の4分の3以上出席しない者は試験を受験することができません。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	%			
	小テスト	%			
	レポート	%			
	成果発表 （口頭・実技）	100%	実技試験		
	平常点	%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オリエンテーション		注意事項の伝達・水の特性・水泳の特性について理解する		
2回	水泳理論		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法理論について理解する		
3回	水中運動①		水中運動を理解できる		
4回	水中運動②		水中運動を理解できる		
5回	実技①（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
6回	実技②（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
7回	実技③（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
8回	実技④（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
9回	実技⑤（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
10回	実技⑥（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
11回	実技⑦（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
12回	実技⑧（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
13回	実技⑨（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
14回	実技⑩（クラス別指導…中級以上・初級）		クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法ができる		
15回	実技まとめ		水中運動・4泳法ができる		