

2026 年度 授業計画(シラバス)

学 科	スポーツ科学科		科 目 区 分	専門分野	授業の方法	実習
科 目 名	水泳実習		必修/選択の別	選択	授業時数(単位数)	30 (1) 時間(単位)
対 象 学 年	1年生		学期及び曜時限	前期	教室名	
担 当 教 員	井上 佳子	実務経験とその関連資格	塩野義製薬 女子ソフトボール部トレーナー(2000年~2002年)15人制 女子ラグビー日本代表トレーナー(2013年~) 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー、保健体育第1種教員免許、日本赤十字社救急法指導員、日本ライフセービング協会CPRインストラクター			
《授業科目における学習内容》						
水中運動および基礎泳法の理論と基礎技能を理解し出来るようになる。また、水中における安全管理法を理解し出来るようになる。						
《成績評価の方法と基準》						
1:授業レポート:70% 2:平常点:10% 3:出席点:20%						
《使用教材(教科書)及び参考図書》						
健康運動実践指導者テキスト、配布資料 他						
《授業外における学習方法》						
水の特性について調べ学習を事前に行うことで、プール実習イメージをしておくこと						
《履修に当たっての留意点》						
#REF!						
授業の方法	内 容			使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容	
第1回	講義形式	授業を通じての到達目標	水の特性について理解できるようになる	配布プリント	指定した範囲のプリントにあらかじめ目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	イントロダクション 水の特性について			
第2回	講義形式	授業を通じての到達目標	水泳の歴史、古式泳法について理解できるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	水泳の歴史 古式泳法			
第3回	講義形式	授業を通じての到達目標	4泳法の動作理論を理解できるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	競泳について			
第4回	実技形式	授業を通じての到達目標	自由形の泳法について理解し、実際に泳げるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	フリースタイル(クロール)			
第5回	実技形式	授業を通じての到達目標	平泳ぎの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる	
		各コマにおける授業予定	ブレストストローク(平泳ぎ)			

授業の方法		内 容		使用教材	授業以外での準備学習の具体的な内容
第6回	実技形式	授業を通じての到達目標	背泳ぎの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	バックストローク(背泳)		
第7回	実技形式	授業を通じての到達目標	バタフライの泳法について理解し、実際に泳げるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	バタフライ		
第8回	実技形式	授業を通じての到達目標	水泳のレッスンを想定して、プログラムデザインを理解できるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	水泳トレーニング		
第9回	実技形式	授業を通じての到達目標	心肺機能を高める目的での有酸素運動を理解出来るようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	基礎トレーニングとしての水泳		
第10回	実技形式	授業を通じての到達目標	アクアエクササイズの特徴を理解出来るようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	アクアエクササイズ		
第11回	実技形式	授業を通じての到達目標	水の特徴を利用したリハビリテーションを理解できるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	アクアリハビリテーション		
第12回	講義形式	授業を通じての到達目標	アクアリハビリテーションのプログラム作成を理解できるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	プログラミング		
第13回	実技形式	授業を通じての到達目標	水上安全法の基礎を理解できるようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	水上安全法		
第14回	実技形式	授業を通じての到達目標	泳力別に分かれて各泳法のポイントを再確認出来るようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	泳力別グループによる水泳実習		
第15回	演習形式	授業を通じての到達目標	全体を通してまとめることが出来るようになる	配布プリント	前回の内容を復習し、次回の範囲(プリント)に目を通してくる
		各コマにおける授業予定	まとめ・レポート作成		