

|  |            |                                     |         |  |            |                             |
|--|------------|-------------------------------------|---------|--|------------|-----------------------------|
| 科目名  | 水泳 I       |                                     |         | 担当者  |            |                             |
| 英文名  | Swimming I |                                     |         |  |            |                             |
| 単位数  | 1          | 科目区分・必修<br>／選択の区別                   | スポーツ科学科 | ダンス学科  | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科                     |
| 履修年次   | 1          |                                     | 専門基礎・必修 |  |            |                             |
| 授業形態   | 実技         | 科目ナンバー                              | SBR108  |  | 卒業認定方針との関連 | ⑥                           |
| 【到達目標】<br>水の特性に慣れることからはじめ、4種目泳法の各種技術練習を通して水泳の基本技能を修得すると共に、水泳運動の学習方法を理解する。  |            |                                     |         |  |            |                             |
| 【ルーブリック（学修の到達レベル）】   |            |                                     |         |  |            |                             |
| 学修内容   |            | 理想的な到達レベル                           |         | 標準的な到達レベル  |            | 未到達レベル                      |
| 4泳法の泳法技能の習得  |            | 4泳法を効率的な泳ぎで25m泳ぐことができる              |         | 4泳法を規定の泳ぎで25m泳ぐことができる  |            | 近代4泳法を規定の泳ぎで25m泳ぐことができない    |
| 長く泳ぐための泳力および泳法技能の習得  |            | クロールと平泳ぎを効率的な泳ぎで100mを完泳することができる     |         | クロールと平泳ぎで100mを完泳することができる   |            | クロールと平泳ぎで100mを完泳することができない   |
| 水泳学習における基礎知識の理解  |            | 各泳法に関する基礎的な知識を理解し、水泳学習の段階的な指導を説明できる |         | 各泳法に関する基礎的な知識を説明できる  |            | 各泳法に関する基礎的な知識について十分に理解していない |
| 【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】  |            |                                     |         |  |            |                             |
| <b>第1回 水慣れ</b><br>【 到達目標 】<br>水に入る、浮く、沈む、歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ等を通して、水の特性に慣れる。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                                 |            |                                     |         | <b>第9回 バタフライの泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>バタフライの呼吸法を修得する。<br>バタフライのストロークを修得し、手足のタイミングを整える。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)             |            |                             |
| <b>第2回 けのび、グライダー姿勢、クロールの導入</b><br>【 到達目標 】<br>正しいけのびの型を理解し、修得する。グライダー姿勢を理解し、修得する。<br>クロールのバタ足を修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr) |            |                                     |         | <b>第10回 平泳ぎとバタフライの完成</b><br>【 到達目標 】<br>平泳ぎおよびバタフライにおいて、競技規則に則った正しいフォームを完璧に修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                  |            |                             |
| <b>第3回 クロールの泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>クロールのキックおよびストロークを修得する。<br>クロールの呼吸法を修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                        |            |                                     |         | <b>第11回 周辺技術（スタートおよびターン）の修得①</b><br>【 到達目標 】<br>水面上からの飛び込み型スタートを段階的に修得する。<br>クロールおよび平泳ぎのターンを修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr) |            |                             |
| <b>第4回 クロールの泳法実習と背泳ぎの導入</b><br>【 到達目標 】<br>クロールにおいて随時呼吸を行い、正しいフォームを修得する。<br>背泳ぎの導入としての背浮きを修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)     |            |                                     |         | <b>第12回 周辺技術（スタートおよびターン）の修得②</b><br>【 到達目標 】<br>水面上からの飛び込み型スタートを段階的に修得する。<br>クロールおよび平泳ぎのターンを修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr) |            |                             |
| <b>第5回 背泳ぎの泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>背泳ぎのキックおよびストロークを修得する。<br>背泳ぎの呼吸法を修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                           |            |                                     |         | <b>第13回 4泳法のまとめとクロールのトレーニング</b><br>【 到達目標 】<br>4泳法の競技規則に則ったフォームを再確認する。<br>100mクロールに向けたトレーニングを行う。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)  |            |                             |
| <b>第6回 クロールと背泳ぎの完成</b><br>【 到達目標 】<br>クロールおよび背泳ぎについて、競技規則に則った正しいフォームを完璧に修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                       |            |                                     |         | <b>第14回 4泳法のまとめと平泳ぎのトレーニング</b><br>【 到達目標 】<br>4泳法の競技規則に則ったフォームを再確認する。<br>100m平泳ぎに向けたトレーニングを行う。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)    |            |                             |
| <b>第7回 平泳ぎの導入と泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>平泳ぎのキックを修得する。<br>あおり足とかえる足の違いを理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                           |            |                                     |         | <b>第15回 100mクロールおよび100m平泳ぎの確認</b><br>【 到達目標 】<br>100mクロールおよび100m平泳ぎを泳ぐ。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)                           |            |                             |
| <b>第8回 平泳ぎの泳法実習とバタフライの導入</b><br>【 到達目標 】<br>平泳ぎのストロークを修得し、手足のタイミングを整える。<br>バタフライのキックを修得する。<br><br>【授業時間外学習】<br>授業内容に関わる書籍に目を通し、更に理解を深める。(1.0hr)          |            |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【学習上の留意点】</b><br>プールでの安全管理および安全対策の理解の一環として、アクセサリ系の着用は不可とする。<br>水泳は、普段の生活とは異なる水中環境下での運動となるため、様々な身体への影響が生じる。そのため、実習への参加に際し、健康状態に配慮することが必要である。           |            |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【教科書・参考書など】</b><br>「水泳指導教本」 財団法人日本水泳連盟編、大修館書店<br>「基礎からの水泳」 柴田義晴著、ナツメ社   |            |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【成績評価方法】</b><br>1. 4泳法の泳法試験（70%）、2. クロールおよび平泳ぎの泳力試験（30%）とする。評価は、上記に加えて授業における課題達成度を含め、総合的に判定する。  |            |                                     |         |  |            |                             |

|  |                               |                   |  |       |                           |         |
|--|-------------------------------|-------------------|--|-------|---------------------------|---------|
| 科目名  | 水泳Ⅱ                           |                   |  | 担当者   |                           |         |
| 英文名  | Swimming Ⅱ                    |                   |  |       |                           |         |
| 単位数  | 1                             | 科目区分・必修<br>／選択の区別 | スポーツ科学科  | ダンス学科 | 健康スポーツ学科                  | 子ども運動学科 |
| 履修年次   | 2                             |                   | 専門基礎・選択  |       |                           |         |
| 授業形態   | 実技                            | 科目ナンバー            | SEB210   |       | 卒業認定方針との関連                | ⑥       |
| <b>【到達目標】</b>  |                               |                   |  |       |                           |         |
| 4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎおよびバタフライ）、スタートおよびターンを段階的に学習し、技術および泳力を高める。また、応用技術として、4泳法以外の泳法、すなわち横泳ぎ、立ち泳ぎおよび潜行や、水球およびスノーケリング等の基本技術を修得するとともに、学習方法について理解する。  |                               |                   |  |       |                           |         |
| <b>【ルーブリック（学修の到達レベル）】</b>  |                               |                   |  |       |                           |         |
| 学修内容   | 理想的な到達レベル                     |                   | 標準的な到達レベル  |       | 未到達レベル                    |         |
| スタート・ターン及び個人メドレーの修得  | 100m個人メドレーを効率の良い泳ぎで完泳できる      |                   | 100m個人メドレーを競技規則に従って完泳できる   |       | 100m個人メドレーを競技規則に従って完泳できない |         |
| 競技規則などに関する専門的な知識の理解  | 競泳競技の基本的な競技規則について理解し、十分に説明できる |                   | 競泳競技の基本的な競技規則について理解している  |       | 競泳競技の基本的な競技規則について理解していない  |         |
| 水泳の発展的・応用的な内容の理解   | 水泳の発展的・応用的な内容について理解し、十分に説明できる |                   | 水泳の発展的・応用的な内容について理解している  |       | 水泳の発展的・応用的な内容について理解していない  |         |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>   |                               |                   |  |       |                           |         |
| <b>第1回 水泳技術の構造の理解（ストロークメカニクス）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>水の特性を学ぶとともに、各種泳法のストロークメカニクスを中心に技術的特性を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b> 水泳の推進力に関するトレンドの変化について、書籍等を参考に歴史の変遷とともに理解する。(1.0hr)  |                               |                   | <b>第9回 横泳ぎ、立ち泳ぎおよび潜行</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>横泳ぎ、立ち泳ぎおよび潜行について、段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>横泳ぎ、立ち泳ぎおよび潜行に関する記事を読み、理解を深める。(1.0hr)                                  |       |                           |         |
| <b>第2回 水泳競技規則の理解および競技会における審判法</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>4泳法および個人メドレーにおける泳法（スタートおよびターンなどの周辺技術含む）に加え、水泳競技における規則を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>競泳競技規則の当該箇所を読み、まとめる。(1.0hr)   |                               |                   | <b>第10回 スタートおよび個人メドレーのトレーニング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>水面上からのスタートを段階的に修得する。<br>個人メドレーの技術的および体力的トレーニングを行う。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>スタート動作に関して、書籍やメディアなどを活用して理解を深める。(1.0hr) |       |                           |         |
| <b>第3回 クロール（手足のコンビネーションの練習）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>クロールにおけるキック、プルおよびキックとプルのコンビネーションを段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>書籍やメディアを活用して、クロールの泳技術を再確認する。(1.0hr)  |                               |                   | <b>第11回 各種泳法のターン練習および個人メドレーのトレーニング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>個人メドレーのタイムを短縮するために、周辺技術を含め、技術的および体力的トレーニングを行う。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>ターン動作に関して、競技会の映像などを活用して理解を深める。(1.0hr) |       |                           |         |
| <b>第4回 背泳ぎ（正しい基本姿勢、キックおよびプルの練習）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>浮き方および立ち方から、キックおよびプルの練習へと段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>書籍やメディアを活用して、背泳ぎの泳技術を再確認する。(1.0hr)   |                               |                   | <b>第12回 水球（基本動作および簡易ゲーム）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>水球におけるルール、泳法およびパスなどを基本から段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>メディアを活用して、水球競技の基礎技能を見学し、理解を深める。(1.0hr)                       |       |                           |         |
| <b>第5回 背泳ぎ（手足のコンビネーションの練習）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>ドリル練習などを含めて背泳ぎのコンビネーションを段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>陸上にて、背泳ぎのストローク動作の確認を行う。(1.0hr)   |                               |                   | <b>第13回 スノーケリング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>フィン、マスク、スノーケルの使い方に慣れ、スノーケリングの基礎技術を習得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>メディアを活用して、水球競技の試合を見学し、理解を深める。(1.0hr)                            |       |                           |         |
| <b>第6回 平泳ぎ（手足のコンビネーションの練習）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>平泳ぎにおけるキック、プルおよびキックとプルのタイミングを合わせたコンビネーションを段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>書籍やメディアを活用して、平泳ぎの泳技術を再確認する。(1.0hr)   |                               |                   | <b>第14回 各種泳法の確認</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>4泳法を競技規則に則り、合理的なフォームを完璧に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b> オリンピックなどの競技会に関する映像を見学し、理想的なフォームのイメージを具体化する。(1.0hr)                           |       |                           |         |
| <b>第7回 バタフライ（ドルフィンキックの練習）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>バタフライにおいて、特にドルフィンキックを中心に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>書籍やメディアを活用して、バタフライの泳技術を再確認する。(1.0hr)  |                               |                   | <b>第15回 個人メドレーのタイム計測</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>水面上からのスタートより100m個人メドレーを泳ぎ、タイムを計測する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b> オリンピックなどの競技会に関する映像を見学し、競技種目への理解を深める。(1.0hr)                       |       |                           |         |
| <b>第8回 バタフライ（手足のコンビネーションの練習）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>バタフライにおけるキック、プルおよびコンビネーションを段階的に修得する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>陸上にて、手足のタイミングに関する動きの練習を反復する。(1.0hr)   |                               |                   |  |       |                           |         |
| <b>【学習上の留意点】</b>   |                               |                   |  |       |                           |         |
| プールでの安全管理および安全対策の理解の一環として、アクセサリ系の着用は不可とする。水泳は、普段の生活とは異なる水中環境下での運動となるため、様々な身体への影響が生じる。また、泳力を高めるためのトレーニングも行うため、実習への参加に際して、健康状態に配慮することが必要である。ほぼ毎時間、水泳技能に関する理解をより深めるために、学習者同士による観察・指導を中心としたグループ学習の時間を設ける。各回の学習活動やタイム計測の結果は、その授業終了時にフィードバックを行う。 |                               |                   |  |       |                           |         |
| <b>【教科書・参考書など】</b>   |                               |                   |  |       |                           |         |
| 「水泳指導教本」 財団法人日本水泳連盟編、大修館書店／「競泳競技規則」 財団法人日本水泳連盟編<br>「上達する水泳」 柴田義晴著、ナツメ社／「フラットスイム～もっときれいに長く速くクロールが泳げる～」 高橋雄介著、永岡書店   |                               |                   |  |       |                           |         |
| <b>【成績評価方法】</b>  |                               |                   |  |       |                           |         |
| 1. 泳法試験（70%）、2. 100m個人メドレーのタイム（30%）とする。<br>評価は、上記に加えて受講態度を含め、総合的に判定する。   |                               |                   |  |       |                           |         |

|   |          |                                     |         |  |            |                             |
|---|----------|-------------------------------------|---------|--|------------|-----------------------------|
| 科目名   | 水泳       |                                     |         | 担当者  |            |                             |
| 英文名   | Swimming |                                     |         |  |            |                             |
| 単位数   | 1        | 科目区分・必修<br>／選択の区別                   | スポーツ科学科 | ダンス学科  | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科                     |
| 履修年次  | 2        |                                     |         | 専門基礎・選択  |            |                             |
| 授業形態  | 実技       | 科目ナンバー                              | DBR108  |  | 卒業認定方針との関連 | ⑨                           |
| <b>【到達目標】</b>   |          |                                     |         |  |            |                             |
| 水の特性に慣れることからはじめ、4種目泳法の各種技術練習を通して水泳の基本技能を修得すると共に、水泳運動の学習方法を理解する。   |          |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【ルーブリック（学修の到達レベル）】</b>   |          |                                     |         |  |            |                             |
| 学修内容  |          | 理想的な到達レベル                           |         | 標準的な到達レベル  |            | 未到達レベル                      |
| 4泳法の泳技能の習得  |          | 4泳法を効率的な泳ぎで25m泳ぐことができる              |         | 4泳法を規定の泳ぎで25m泳ぐことができる  |            | 近代4泳法を規定の泳ぎで25m泳ぐことができない    |
| 長く泳ぐための泳力および泳技能の習得  |          | クロールと平泳ぎの効率的な泳ぎで100mを完泳することができる     |         | クロールと平泳ぎで100mを完泳することができる   |            | クロールと平泳ぎで100mを完泳することができない   |
| 水泳学習における基礎知識の理解   |          | 各泳法に関する基礎的な知識を理解し、水泳学習の段階的な指導を説明できる |         | 各泳法に関する基礎的な知識を説明できる  |            | 各泳法に関する基礎的な知識について十分に理解していない |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>  |          |                                     |         |  |            |                             |
| <b>第1回 水慣れ</b><br>【到達目標】<br>水に入る、浮く、沈む、歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ等を通して、水の特性に慣れる。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |          |                                     |         | <b>第9回 バタフライの泳法実習</b><br>【到達目標】<br>バタフライの呼吸法を修得する。<br>バタフライのストロークを修得し、手足のタイミングを整える。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)             |            |                             |
| <b>第2回 けのび、グライダー姿勢、クロールの導入</b><br>【到達目標】<br>正しいけのびの型を理解し、修得する。グライダー姿勢を理解し、修得する。クロールのパタ足を修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |          |                                     |         | <b>第10回 平泳ぎおよびバタフライのまとめ（泳法の確認）</b><br>【到達目標】<br>平泳ぎおよびバタフライにおいて、競技規則に則った正しいフォームを修得しているか確認する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)    |            |                             |
| <b>第3回 クロールの泳法実習</b><br>【到達目標】<br>クロールのキックおよびストロークを修得する。<br>クロールの呼吸法を修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)   |          |                                     |         | <b>第11回 周辺技術（スタートおよびターン）の修得①</b><br>【到達目標】<br>水面上からの飛び込み型スタートを段階的に修得する。<br>クロールおよび平泳ぎのターンを修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr) |            |                             |
| <b>第4回 クロールの泳法実習と背泳ぎの導入</b><br>【到達目標】<br>クロールにおいて随時呼吸を行い、正しいフォームを修得する。<br>背泳ぎの導入としての背浮きを修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |          |                                     |         | <b>第12回 周辺技術（スタートおよびターン）の修得②</b><br>【到達目標】<br>水面上からの飛び込み型スタートを段階的に修得する。<br>クロールおよび平泳ぎのターンを修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr) |            |                             |
| <b>第5回 背泳ぎの泳法実習</b><br>【到達目標】<br>背泳ぎのキックおよびストロークを修得する。<br>背泳ぎの呼吸法を修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |          |                                     |         | <b>第13回 4泳法のまとめとクロールのトレーニング</b><br>【到達目標】<br>4泳法の競技規則に則ったフォームを再確認する。<br>100mクロールに向けたトレーニングを行う。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |            |                             |
| <b>第6回 クロールと背泳ぎのまとめ（泳法の確認）</b><br>【到達目標】<br>クロールおよび背泳ぎにおいて、競技規則に則った正しいフォームを修得しているか確認する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |          |                                     |         | <b>第14回 4泳法のまとめと平泳ぎのトレーニング</b><br>【到達目標】<br>4泳法の競技規則に則ったフォームを再確認する。<br>100m平泳ぎに向けたトレーニングを行う。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)    |            |                             |
| <b>第7回 平泳ぎの導入と泳法実習</b><br>【到達目標】<br>平泳ぎのキックを修得する。<br>あおり足とかえる足の違いを理解する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |          |                                     |         | <b>第15回 100mクロールおよび100m平泳ぎの確認</b><br>【到達目標】<br>100mクロールおよび100m平泳ぎを泳ぐ。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                           |            |                             |
| <b>第8回 平泳ぎの泳法実習とバタフライの導入</b><br>【到達目標】<br>平泳ぎのストロークを修得し、手足のタイミングを整える。<br>バタフライのキックを修得する。<br><br>【授業時間外学習】書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)   |          |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【学習上の留意点】</b><br>プールでの安全管理および安全対策の理解の一環として、アクセサリ類の着用は不可とする。<br>水泳は、普段の生活とは異なる水中環境下での運動となるため、様々な身体への影響が生じる。そのため、実習への参加に際し、健康状態に配慮することが必要である。<br>新型コロナウイルスの影響により、対面授業を受講できない場合は、該当する授業の映像をオンデマンドで視聴してレポートを提出する。ただし、最終的に実技試験に合格しなければ単位認定されない。 |          |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【教科書・参考書など】</b><br>参考書：「水泳指導教本」 日本水泳連盟編、大修館書店  |          |                                     |         |  |            |                             |
| <b>【成績評価方法】</b><br>1. 泳法試験(70%)、2. クロールおよび平泳ぎの泳力試験(30%)とする。評価は、上記に加えて授業における課題達成度を含め、総合的に判定する。   |          |                                     |         |  |            |                             |

|   |          |                                     |         |   |            |                             |  |
|---|----------|-------------------------------------|---------|---|------------|-----------------------------|--|
| 科目名   | 水泳       |                                     |         | 担当者   |            |                             |  |
| 英文名   | Swimming |                                     |         |   |            |                             |  |
| 単位数   | 1        | 科目区分・必修<br>／選択の区別                   | スポーツ科学科 | ダンス学科   | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科                     |  |
| 履修年次  | 1        |                                     |         |   | 専門基礎・必修    |                             |  |
| 授業形態  | 実技       | 科目ナンバー                              | HBR111  |   | 卒業認定方針との関連 | ⑥                           |  |
| 【到達目標】<br>水の特性に慣れることからはじめ、近代4泳法の各種技術練習を通して水泳の基本技能を修得すると共に、水泳運動の学習方法を理解する。   |          |                                     |         |   |            |                             |  |
| 【ルーブリック（学修の到達レベル）】  |          |                                     |         |   |            |                             |  |
| 学修内容  |          | 理想的な到達レベル                           |         | 標準的な到達レベル   |            | 未到達レベル                      |  |
| 4泳法の泳技能の習得  |          | 4泳法を効率的の良い泳ぎで25m泳ぐことができる            |         | 4泳法を規定の泳ぎで25m泳ぐことができる   |            | 近代4泳法を規定の泳ぎで25m泳ぐことができない    |  |
| 長く泳ぐための泳力および泳技能の習得  |          | クロールと平泳ぎの効率的の良い泳ぎで100mを完泳することができる   |         | クロールと平泳ぎで100mを完泳することができる  |            | クロールと平泳ぎで100mを完泳することができない   |  |
| 水泳学習における基礎知識の理解   |          | 各泳法に関する基礎的な知識を理解し、水泳学習の段階的な指導を説明できる |         | 各泳法に関する基礎的な知識を説明できる   |            | 各泳法に関する基礎的な知識について十分に理解していない |  |
| 【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】   |          |                                     |         |   |            |                             |  |
| <b>第1回 水慣れ</b><br>【 到達目標 】<br>水に入る、浮く、沈む、歩く、走る、跳ぶ、泳ぐ。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)   |          |                                     |         | <b>第9回 バタフライの泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>バタフライの呼吸法を修得する。<br>バタフライのストロークを修得し、手足のタイミングを整える。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)             |            |                             |  |
| <b>第2回 けのび、グライダー姿勢、クロールの導入</b><br>【 到達目標 】<br>正しいけのびの型を理解し、修得する。グライダー姿勢を理解し、修得する。クロールのバタ足を修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr) |          |                                     |         | <b>第10回 平泳ぎとバタフライの完成</b><br>【 到達目標 】<br>平泳ぎおよびバタフライにおいて、競技規則に則った正しいフォームを完璧に修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                  |            |                             |  |
| <b>第3回 クロールの泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>クロールのキックおよびストロークを修得する。<br>クロールの呼吸法を修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                    |          |                                     |         | <b>第11回 周辺技術（スタートおよびターン）の修得①</b><br>【 到達目標 】<br>水面上からの飛び込み型スタートを段階的に修得する。<br>クロールおよび平泳ぎのターンを修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr) |            |                             |  |
| <b>第4回 クロールの泳法実習と背泳ぎの導入</b><br>【 到達目標 】<br>クロールにおいて随時呼吸を行い、正しいフォームを修得する。<br>背泳ぎの導入としての背浮きを修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr) |          |                                     |         | <b>第12回 周辺技術（スタートおよびターン）の修得②</b><br>【 到達目標 】<br>水面上からの飛び込み型スタートを段階的に修得する。<br>クロールおよび平泳ぎのターンを修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr) |            |                             |  |
| <b>第5回 背泳ぎの泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>背泳ぎのキックおよびストロークを修得する。<br>背泳ぎの呼吸法を修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                       |          |                                     |         | <b>第13回 4泳法のまとめとクロールのトレーニング</b><br>【 到達目標 】<br>4泳法の競技規則に則ったフォームを再確認する。<br>100mクロールに向けたトレーニングを行う。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)  |            |                             |  |
| <b>第6回 クロールと背泳ぎの完成</b><br>【 到達目標 】<br>クロールおよび背泳ぎについて、競技規則に則った正しいフォームを完璧に修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                   |          |                                     |         | <b>第14回 4泳法のまとめと平泳ぎのトレーニング</b><br>【 到達目標 】<br>4泳法の競技規則に則ったフォームを再確認する。<br>100m平泳ぎに向けたトレーニングを行う。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)    |            |                             |  |
| <b>第7回 平泳ぎの導入と泳法実習</b><br>【 到達目標 】<br>平泳ぎのキックを修得する。<br>あおり足とかえる足の違いを理解する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                       |          |                                     |         | <b>第15回 100mクロールおよび100m平泳ぎの確認</b><br>【 到達目標 】<br>100mクロールおよび100m平泳ぎを泳ぐ。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)                           |            |                             |  |
| <b>第8回 平泳ぎの泳法実習とバタフライの導入</b><br>【 到達目標 】<br>平泳ぎのストロークを修得し、手足のタイミングを整える。<br>バタフライのキックを修得する。<br><br>【授業時間外学習】 書籍およびメディア等を活用して4泳法（クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ）に関する技術への理解を深める。(1.0hr)      |          |                                     |         |   |            |                             |  |
| <b>【学習上の留意点】</b><br>プールでの安全管理および安全対策の理解の一環として、アクセサリ系の着用は不可とする。水泳は、普段の生活とは異なる水中環境下での運動となるため、様々な身体への影響が生じる。そのため、実習への参加に際し、健康状態に配慮することが必要である。                                    |          |                                     |         |   |            |                             |  |
| <b>【教科書・参考書など】</b><br>「水泳指導教本」 財団法人日本水泳連盟編、大修館書店<br>「基礎からの水泳」 柴田義晴著、ナツメ社  |          |                                     |         |   |            |                             |  |
| <b>【成績評価方法】</b><br>1. 泳法試験（70%）、2. クロールおよび平泳ぎの泳力試験（30%）とする。<br>評価は、上記に加えて受講態度を含め、総合的に判定する。  |          |                                     |         |   |            |                             |  |

|  |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
|--|--|---------------------------------------|---|------------------------------|-------------------|--------------------------------------|
| <b>科目名</b>   | スポーツコーチング演習 I (測定競技系・水泳)                                   |                                       | <b>担当者</b>  |                              |                   |                                      |
| <b>英文名</b>   | Seminar in Sport Coaching I<br>(Measuring Sports・Swimming) |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>単位数</b>   | 2  | <b>科目区分・必修<br/>／選択の区別</b>             | <b>スポーツ科学科</b>  | <b>ダンス学科</b>                 | <b>健康スポーツ学科</b>   | <b>子ども運動学科</b>                       |
| <b>履修年次</b>  | 2  |                                       | <b>専門・選択</b>  |                              |                   |                                      |
| <b>授業形態</b>  | 演習   | <b>科目ナンバー</b>                         | SME304  |                              | <b>卒業認定方針との関連</b> | ⑧                                    |
| <b>【到達目標】</b>  |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| 運動の達成度を測定し、その結果を評価する種目のうち、水泳について取り上げ、運動技能向上のための指導法について、科学的な理論背景を理解し、指導実践の場で検証することを目的とする。   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>【ルーブリック (学修の到達レベル)】</b>   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>学修内容</b>  |  | <b>理想的な到達レベル</b>                      |   | <b>標準的な到達レベル</b>             |                   | <b>未到達レベル</b>                        |
| 水泳の初心者指導法についての修得   |  | 4泳法の段階的な指導方法について理解し、理論背景を踏まえた指導実践ができる |   | 4泳法の段階的な指導方法について理解し、指導実践ができる |                   | 4泳法の段階的な指導方法について理解していない、または指導を実践できない |
| 水泳の歴史および科学的理論についての理解   |  | 水泳の歴史および科学的理論の理解について十分に理解し、説明できる      |   | 水泳の歴史および科学的理論について理解している      |                   | 水泳の歴史および科学的理論について理解していない             |
| 水泳の指導者に必要な基礎知識の理解  |  | 水泳の指導者に必要な基礎知識について十分に理解し、説明できる        |   | 水泳の指導者に必要な基礎知識について理解している     |                   | 水泳の指導者に必要な基礎知識について理解していない            |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>第1回 水の特性と水泳の歴史</b>  |  |                                       | <b>第9回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑤</b>                                     |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>水の特性-4つの特性(水圧、浮力、抵抗、水温)を理解する。<br>水泳競技の成り立ちと歴史概論を理解する。  |  |                                       | 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。<br>初心者を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。 |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>水の特性や歴史に関する文献を読み、理解を深める。(4.0hr)   |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)              |                              |                   |                                      |
| <b>第2回 初心者指導法</b>  |  |                                       | <b>第10回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑥</b>                                    |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>水の特性を実際の指導へつなげた指導、特に初心者を対象とした指導法を理解する。   |  |                                       | 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。<br>初心者を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。 |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>水泳の初心者指導法に関する文献を読み、理解を深める。(4.0hr)   |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)              |                              |                   |                                      |
| <b>第3回 各種泳法指導法</b>   |  |                                       | <b>第11回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑦</b>                                    |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>クロール、背泳ぎおよび平泳ぎの技術特性および基礎的指導法を理解する。   |  |                                       | 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。                                 |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>各泳法の技術特性や基礎的指導法に関する文献を読み、理解を深める。(4.0hr)   |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)              |                              |                   |                                      |
| <b>第4回 泳法実習および基礎的泳法指導の実践</b>   |  |                                       | <b>第12回 救助法に関する理論の理解と基礎実技力の修得</b>                                       |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>クロール、背泳ぎおよび平泳ぎの技術特性を修得する。<br>泳法に応じた指導方法を理解する。  |  |                                       | 【到達目標】<br>救助法に関する理論を理解する。<br>救助法に関する基礎的内容を実践する。                         |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>各泳法の指導方法に関する文献を読み、理解を深める。(4.0hr)  |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>水難救助法に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                              |                              |                   |                                      |
| <b>第5回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑧</b>  |  |                                       | <b>第13回 着衣泳に関する理論の理解と基礎実技力の修得</b>                                       |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。<br>初心者を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。  |  |                                       | 【到達目標】<br>着衣泳に関する理論を理解する。<br>着衣泳に関する基礎的内容を実践する。                         |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)   |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>着衣泳に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                                |                              |                   |                                      |
| <b>第6回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑨</b>  |  |                                       | <b>第14回 水泳の安全管理および安全対策</b>  |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。<br>初心者を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。  |  |                                       | 【到達目標】<br>プールおよび水辺活動における安全の管理および対策を理解する。                                |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)   |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>水泳の安全管理に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                            |                              |                   |                                      |
| <b>第7回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑩</b>  |  |                                       | <b>第15回 初心者水泳コーチング実習の反省と検討</b>  |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。<br>初心者を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。  |  |                                       | 【到達目標】<br>これまで行ってきたコーチング実践についてディスカッションをし、各々が改善すべき点を明確に理解する。             |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)   |  |                                       | 【授業時間外学習】<br>コーチング実践に関する自己評価および他者評価により、問題点を抽出してその対策と共に整理する。(4.0hr)      |                              |                   |                                      |
| <b>第8回 受講生による初心者を対象とした内容のコーチング⑪</b>  |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| 【到達目標】<br>事前に準備した計画に基づいた指導(コーチング)を実践する。<br>初心者を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。  |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| 【授業時間外学習】<br>コーチング内容の評価と反省を行い、より良い水泳指導につながる資料を蓄積する。(4.0hr)   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>【学習上の留意点】</b>   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| 本演習は、科学的理論背景に基づいた水泳初心者コーチングに関する講義と指導実践を行い、指導者としての心構えも含めた内容を修得する。そのため、「指導者とはどうあるべきか」を考えた受講態度が求められる。プールでの安全管理および安全対策の理解の一環として、アクセサリ類の着用は不可とする。ほぼ毎時間、水泳指導に関する理解をより深めるために、学習者同士によるグループ学習の時間を設ける。各回の学習活動および指導実践の内容は、その授業終了時にフィードバックを行う。 |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>【教科書・参考書など】</b>   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| 「水泳指導教本」 財団法人日本水泳連盟編、大修館書店<br>「基礎からの水泳」 柴田義晴著、ナツメ社   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| <b>【成績評価方法】</b>  |  |                                       |   |                              |                   |                                      |
| 1. コーチング実習の計画書(30%)、2. コーチング実習の実践(40%)、3. 水泳指導に関する筆記試験(30%)。<br>評価は、上記をふまえて総合的に判定する。   |  |                                       |   |                              |                   |                                      |

|   |                             |                                  |         |   |            |                      |
|---|-----------------------------|----------------------------------|---------|---|------------|----------------------|
| 科目名   | スポーツコーチング演習Ⅱ                |                                  |         | 担当者   |            |                      |
| 英文名   | Seminar in Sport Coaching Ⅱ |                                  |         |   |            |                      |
| 単位数   | 2                           | 科目区分・必修<br>／選択の区別                | スポーツ科学科 | ダンス学科   | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科              |
| 履修年次  | 3                           |                                  | 専門・選択   |   |            |                      |
| 授業形態  | 演習                          | 科目ナンバー                           | SME315  |   | 卒業認定方針との関連 | ⑧                    |
| <b>【到達目標】</b>   |                             |                                  |         |   |            |                      |
| 競泳競技において、各種泳法およびスタート・ターン・ゴールタッチ等における主要な動きを、経済的かつ確実に行えるレベルまで高めるための方法について、トレーニング実践と指導実践を通して検証することを目的とする。  |                             |                                  |         |   |            |                      |
| <b>【ルーブリック（学修の到達レベル）】</b>   |                             |                                  |         |   |            |                      |
| 学修内容  |                             | 理想的な到達レベル                        |         | 標準的な到達レベル   |            | 未到達レベル               |
| 水泳の力学について   |                             | 水泳における力学(推進力、抵抗等)について自らまとめて説明できる |         | 水泳における力学を資料等を参照に説明できる。  |            | 理解が不十分で説明できない。       |
| 4種目泳法の技術について  |                             | 4種目泳法の技術について自らまとめて説明できる          |         | 4種目泳法の技術について資料等を参照に説明できる。   |            | 理解が不十分で説明できない。       |
| 中級者に対するコーチング  |                             | 中級者を対象にしたコーチングを幅広く実践できる          |         | 中級者に対するコーチングを実践できる。   |            | 中級者に対するコーチングが不十分である。 |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>  |                             |                                  |         |   |            |                      |
| <b>第1回 水泳の力学（水泳の推進理論について）</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>抗力推進、揚力推進、水の抵抗等について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>水泳の力学に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                                 |                             |                                  |         | <b>第9回 コーチング法の実践②</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。<br>選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)                    |            |                      |
| <b>第2回 クロールのコーチング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>クロールにおける腕の動作、脚の動作、腕と脚のタイミング等についてのコーチング法を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>クロールの技術に関して、メディア等を活用して理解を深める。(4.0hr)             |                             |                                  |         | <b>第10回 コーチング法の実践③</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。<br>選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)                   |            |                      |
| <b>第3回 背泳ぎのコーチング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>背泳ぎにおける腕の動作、脚の動作、腕と脚のタイミング等についてのコーチング法を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>背泳ぎの技術に関して、メディア等を活用して理解を深める。(4.0hr)                |                             |                                  |         | <b>第11回 コーチング法の実践④</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。<br>選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)                   |            |                      |
| <b>第4回 平泳ぎのコーチング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>平泳ぎにおける腕の動作、脚の動作、腕と脚のタイミング等についてのコーチング法を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>平泳ぎの技術に関して、メディア等を活用して理解を深める。(4.0hr)                |                             |                                  |         | <b>第12回 コーチング法の実践⑤</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。<br>選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)                   |            |                      |
| <b>第5回 バタフライのコーチング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>バタフライにおける腕の動作、脚の動作、腕と脚のタイミング等についてのコーチング法を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>バタフライの技術に関して、メディア等を活用して理解を深める。(4.0hr)          |                             |                                  |         | <b>第13回 コーチング法の実践⑥</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。<br>選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)                   |            |                      |
| <b>第6回 スタートのコーチング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>スタート動作についてのコーチング法を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>スタートの技術に関して、メディア等を活用して理解を深める。(4.0hr)                                   |                             |                                  |         | <b>第14回 コーチング法の実践⑦</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。<br>選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)                   |            |                      |
| <b>第7回 ターン・ゴールタッチのコーチング</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>ターン・タッチに関するレース中の映像を通してターン・タッチのコーチング法について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>ターン・ゴールタッチの技術に関して、メディア等を活用して理解を深める。(4.0hr) |                             |                                  |         | <b>第15回 競泳コーチング実習の反省と検討</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>これまで行ってきたコーチング実践についてディスカッションをし、各々が改善すべき点を明確に理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b> コーチング実践に関する自己評価および他者評価により、問題点を抽出してその対策と共に整理する。(4.0hr) |            |                      |
| <b>第8回 コーチング法の実践⑧</b><br><b>【 到達目標 】</b><br>事前に準備した指導内容に基づいてコーチングを行う。選手を対象とした指導内容を作成し、運動指導を実践する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>コーチング実践内容の評価および反省を整理する。(4.0hr)            |                             |                                  |         |   |            |                      |
| <b>【学習上の留意点】</b>  |                             |                                  |         |   |            |                      |
| 予習・復習を継続し、日常的に競泳種目の泳法について関心を持つこと。また、コーチングにおける示範や言葉かけ等に関する効果的な方法について理解しておくこと。プールでの安全管理および安全対策の理解の一環として、アクセサリ類の着用は不可とする。  |                             |                                  |         |   |            |                      |
| <b>【教科書・参考書など】</b>  |                             |                                  |         |   |            |                      |
| 教科書は特に指定しない。  |                             |                                  |         |   |            |                      |
| <b>【成績評価方法】</b>   |                             |                                  |         |   |            |                      |
| 1. コーチング実習の計画書 (30%)、2. コーチング実習の実践 (40%)、3. 水泳指導に関する筆記試験 (30%)。   |                             |                                  |         |   |            |                      |

|   |                             |                              |         |  |            |                                |
|---|-----------------------------|------------------------------|---------|--|------------|--------------------------------|
| 科目名   | スポーツコーチング演習Ⅲ                |                              |         | 担当者  |            |                                |
| 英文名   | Seminar in Sport Coaching Ⅲ |                              |         |  |            |                                |
| 単位数   | 2                           | 科目区分・必修<br>／選択の区別            | スポーツ科学科 | ダンス学科  | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科                        |
| 履修年次  | 3                           |                              | 専門・選択   |  |            |                                |
| 授業形態  | 演習                          | 科目ナンバー                       | SME316  |  | 卒業認定方針との関連 | ⑧                              |
| 【到達目標】<br>競泳競技における各種泳法およびスタート・ターン・ゴールタッチ等の主要な動きを、最高精協調のレベルまで高めるための方法について検証することを目的とする。   |                             |                              |         |  |            |                                |
| 【ルーブリック（学修の到達レベル）】  |                             |                              |         |  |            |                                |
| 学修内容  |                             | 理想的な到達レベル                    |         | 標準的な到達レベル  |            | 未到達レベル                         |
| 水泳のトレーニング法について  |                             | 水泳のトレーニング法について自らまとめて説明できる。   |         | 水泳のトレーニング法について資料等を参照しながら説明できる。   |            | 水泳のトレーニング法について理解が不十分で説明できない。   |
| 水泳のトレーニング計画について   |                             | 水泳のトレーニング計画について自らまとめて説明できる。  |         | 水泳のトレーニング計画について資料等を参照しながら説明できる。  |            | 水泳のトレーニング計画について理解が不十分で説明できない。  |
| 水泳のコンディショニングについて  |                             | 水泳のコンディショニングについて自らまとめて説明できる。 |         | 水泳のコンディショニングについて資料等を参照しながら説明できる。   |            | 水泳のコンディショニングについて理解が不十分で説明できない。 |
| 【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】   |                             |                              |         |  |            |                                |
| <b>第1回 トレーニングの原則</b><br>【 到達目標 】<br>適応の原則、漸増負荷の原則等について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>トレーニングの原則に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                                 |                             |                              |         | <b>第9回 水泳のトレーニング計画①</b><br>【 到達目標 】<br>年間トレーニング計画の立て方を理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニング計画に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)        |            |                                |
| <b>第2回 水泳のトレーニング（有酸素性トレーニング①）</b><br>【 到達目標 】<br>水泳パフォーマンスと持久力の関係について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                  |                             |                              |         | <b>第10回 水泳のトレーニング計画②</b><br>【 到達目標 】<br>週間トレーニング計画の立て方を理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニング計画に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)       |            |                                |
| <b>第3回 水泳のトレーニング（有酸素性トレーニング②）</b><br>【 到達目標 】<br>水泳における持久力を高めるためのトレーニング内容について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)          |                             |                              |         | <b>第11回 水泳のトレーニング計画③</b><br>【 到達目標 】<br>調整期間におけるトレーニング計画の立て方を理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニング計画に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr) |            |                                |
| <b>第4回 水泳のトレーニング（無酸素性トレーニング①）</b><br>【 到達目標 】<br>水泳パフォーマンスとスピードやスピード持久力の関係について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |                             |                              |         | <b>第12回 水泳における心理学</b><br>【 到達目標 】<br>目標設定の仕方やメンタルトレーニング等について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>心理学に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)          |            |                                |
| <b>第5回 水泳のトレーニング（無酸素性トレーニング②）</b><br>【 到達目標 】<br>水泳におけるスピードやスピード持久力を高めるためのトレーニング内容について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr) |                             |                              |         | <b>第13回 水泳における栄養学</b><br>【 到達目標 】<br>水泳選手に必要な栄養摂取の方法について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>栄養学に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)              |            |                                |
| <b>第6回 水泳のトレーニング（一般的トレーニング）</b><br>【 到達目標 】<br>水泳で行われる一般的トレーニング内容について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                  |                             |                              |         | <b>第14回 水泳における戦術</b><br>【 到達目標 】<br>水泳レースにおけるペース配分等について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>スポーツ戦術に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)            |            |                                |
| <b>第7回 水泳のトレーニング（陸上トレーニング）</b><br>【 到達目標 】<br>競泳競技のための陸上トレーニング内容について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                   |                             |                              |         | <b>第15回 水泳の競技規則</b><br>【 到達目標 】<br>競泳競技規則や競技の運営方法について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>競泳競技規則に関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)              |            |                                |
| <b>第8回 水泳における競技力検査法</b><br>【 到達目標 】<br>血中乳酸カーブテスト等の水泳における競技力検査法について理解する。<br><br>【授業時間外学習】<br>水泳のトレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)                    |                             |                              |         |  |            |                                |
| <b>【学習上の留意点】</b><br>この授業を通し、競泳選手に対する水中トレーニングや陸上トレーニングを合わせたトレーニング内容の作成、トレーニング計画の立て方等が出来るように、日頃から復習を行うこと。   |                             |                              |         |  |            |                                |
| <b>【教科書・参考書など】</b><br>教科書は特に指定しない。  |                             |                              |         |  |            |                                |
| <b>【成績評価方法】</b><br>原則として筆記テストの結果を100%とする。   |                             |                              |         |  |            |                                |

|  |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
|--|--------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|--|------------|---------|
| 科目名  | スポーツ科学論演習                            |                                       |                                   | 担当者  |            |         |
| 英文名  | Seminar in Sport Sciences            |                                       |                                   |  |            |         |
| 単位数  | 2                                    | 科目区分・必修<br>／選択の区別                     | スポーツ科学科                           | ダンス学科  | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科 |
| 履修年次   | 3                                    |                                       | 専門・必修                             |  |            |         |
| 授業形態   | 演習                                   | 科目ナンバー                                | SMR401                            |  | 卒業認定方針との関連 | ⑥⑦⑧     |
| <b>【到達目標】</b>  |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| 運動の達成度を測定し、その結果を評価するスポーツ種目のうち、主に競泳競技を取り上げ、特に体力的要素に関する内外の文献を輪読しながら、体力向上のためのトレーニング法について基本的な考え方を学習する。                           |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| <b>【ルーブリック（学修の到達レベル）】</b>  |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
|  | 学修内容                                 | 理想的な到達レベル                             | 標準的な到達レベル                         | 未到達レベル   |            |         |
|  | 競泳におけるコンディショニングチェック法について(生活面において)    | コンディショニングチェック法(生活面)を理解し、実践できる。        | コンディショニングチェック法(生活面)を理解できる。        | コンディショニングチェック法(生活面)を理解できない。                              |            |         |
|  | 競泳におけるコンディショニングチェック法について(パフォーマンステスト) | コンディショニングチェック法(パフォーマンステスト)を理解し、実践できる。 | コンディショニングチェック法(パフォーマンステスト)を理解できる。 | コンディショニングチェック法(パフォーマンステスト)を理解できない。                       |            |         |
|  | コンディショニングチェックに基づいたトレーニング法            | コンディショニングチェックに基づいたトレーニング法を理解し、実践できる。  | コンディショニングチェックに基づいたトレーニング法を理解できる。  | コンディショニングチェックに基づいたトレーニング法を理解できない。                        |            |         |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| <b>第1回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読①</b>  |                                      |                                       |                                   | <b>第9回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑨</b>                      |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。 |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |            |         |
| <b>第2回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読②</b>  |                                      |                                       |                                   | <b>第10回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑩</b>                     |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。 |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |            |         |
| <b>第3回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読③</b>  |                                      |                                       |                                   | <b>第11回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑪</b>                     |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。 |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |            |         |
| <b>第4回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読④</b>  |                                      |                                       |                                   | <b>第12回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑫</b>                     |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。 |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |            |         |
| <b>第5回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑤</b>  |                                      |                                       |                                   | <b>第13回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑬</b>                     |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。 |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |            |         |
| <b>第6回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑥</b>  |                                      |                                       |                                   | <b>第14回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑭</b>                     |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。 |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)         |            |         |
| <b>第7回 ディスカッション（輪読した内容について討議する）①</b>   |                                      |                                       |                                   | <b>第15回 ディスカッション（輪読した内容について討議する）②</b>                    |            |         |
| 【到達目標】<br>輪読した文献内容についてまとめ、討議する。  |                                      |                                       |                                   | 【到達目標】<br>輪読した文献内容についてまとめ、討議する。                          |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳のトレーニングに関してディスカッションを行い、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   | 【授業時間外学習】<br>競泳のトレーニングに関してディスカッションを行い、理解を深める。(4.0hr)     |            |         |
| <b>第8回 競泳におけるトレーニングに関する外国文献 輪読⑧</b>  |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| 【到達目標】<br>競泳におけるトレーニングに関する外国文献を通して体力トレーニング等について学習し、理解する。   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| 【授業時間外学習】<br>競泳の体力トレーニングに関する書籍を読み、理解を深める。(4.0hr)   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| <b>【学習上の留意点】</b>   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| 外国文献の和訳を分担して発表してもらおうが、和訳は自分の割り当てられたところのみではなく、全体を行うこと。本講義を理解するためには、講義で扱うトレーニング内容を常に各自のトレーニング経験に置き換え、具体例を思い浮かべながら受講することが重要である。 |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| <b>【教科書・参考書など】</b>   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| 教科書は特に指定しない。   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| <b>【成績評価方法】</b>  |                                      |                                       |                                   |  |            |         |
| 原則として筆記テストの結果を100%とする。   |                                      |                                       |                                   |  |            |         |

| 科目名   | 教職実践演習（中・高）                                   |   |   | 担当者   |            |         |  |
|---|---|---|---|---|------------|---------|--|
| 英文名   | Practical Seminar for the Teaching Profession |   |   |   |            |         |  |
| 単位数   | 2   | 科目区分・必修<br>／選択の区別   | スポーツ科学科   | ダンス学科   | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科 |  |
| 履修年次  | 4   |   | 教職科目  | 教職科目  | 教職科目       |         |  |
| 授業形態  | 演習  | 科目ナンバー  | STE401・DTE401・HTE401  |   | 卒業認定方針との関連 | ⑨       |  |
| <b>【到達目標】</b>   |   |   |   |   |            |         |  |
| この科目は、教職課程の総仕上げとして、教育実習経験を踏まえて、学生による発表やグループ討論によって、学生ひとり一人が自己の学修課題を見つけ、課題解決のための学修を積極的に進めていく。そのため教育実習を踏まえた課題の発表は、中学校・高等学校の体育実技の授業を分けて検討する。また、保健分野及び学級活動を含む特別活動との関わりで、学級担任としての役割と使命を十分に理解できるように演習を構成する。演習全体として、保健体育の教科の指導力と学校経営の視点を持った学級経営ができる実践的な力量形成を目指す。  |   |   |   |   |            |         |  |
| <b>【ルーブリック（学修の到達レベル）】</b>   |   |   |   |   |            |         |  |
|   | 学修内容  | 理想的な到達レベル   | 標準的な到達レベル   | 未到達レベル  |            |         |  |
|   | 教職課程における学修の省察に関する事項                           | 教育実習を含めたこれまでの教職課程における学修を省察し、自身の教員としての課題を明確に説明することができる。          | 教育実習を含めたこれまでの教職課程における学修を省察し、自身の教員としての課題を説明することができる。         | 自身の教員としての課題を説明することができない。  |            |         |  |
|   | 学習指導及び学級経営に関する事項                              | 教職課程で学んだ教科や教職に関する専門的な知識・理論・技術等を、グループワークや指導案等の課題に効果的に応用することができる。 | 教職課程で学んだ教科や教職に関する専門的な知識・理論・技術等を、グループワークや指導案等の課題に応用することができる。 | 教職課程で学んだ教科や教職に関する専門的な知識・理論・技術等を、グループワークや指導案等の課題に応用することができない。  |            |         |  |
|   | 教職への意識と目指すべき教師像に関する事項                         | 教職への意識を高め、「授業で勝負できる教師」、「学び続ける教師」等、明確な目指すべき教師像を確立することができる。       | 「授業で勝負できる教師」、「学び続ける教師」等、目指すべき教師像を確立することができる。                | 目指すべき教師像を確立することができない。   |            |         |  |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>  |   |   |   |   |            |         |  |
| <b>第1回 教職課程学修の振り返りと自己の課題確認</b><br><b>【到達目標】</b><br>教科指導、生徒指導、特別活動、部活動指導等の視点から教育実習について振り返ることができる。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習を振り返り、課題レポートを作成する。(4.0hr)   |   |   |   | <b>第9回 教科外における生徒指導について 「学校生活改善プロジェクト」の実践②</b><br><b>【到達目標】</b><br>プロジェクト活動の続きを行い、報告書を完成させ、グループ間で発表を行う。上記の活動を通して、効果的な生徒指導の方法について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>プロジェクトを継続して行い、問題点等を記録しておく。(4.0hr)   |            |         |  |
| <b>第2回 保健体育科教員の使命と責任（講義）</b><br><b>【到達目標】</b><br>今日の学校教育における保健体育の重要性、およびそれを担う教員の意義や責任について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>今日の学校教育における保健体育の重要性、およびそれを担う教員の意義や責任について理解を深める。(4.0hr)  |   |   |   | <b>第10回 特別活動・部活動指導から学んだこと</b><br><b>【到達目標】</b><br>部活動指導に関する事例に基づきグループ討論を行う。上記の活動を通して、効果的な部活動指導の方法について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>グループ討論から学んだことや気づいたことを整理する。(4.0hr)   |            |         |  |
| <b>第3回 授業指導力の向上（教育実習を踏まえて）①</b><br><b>【到達目標】</b><br>保健体育科の体育分野及び科目体育の授業研究（授業のVTR視聴とディスカッション）を通して、体育授業を効果的に設計・指導・評価するためのポイントを理解することができる。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>保健体育科の体育分野及び科目体育の授業研究から得られたことを整理する。(4.0hr)   |   |   |   | <b>第11回 自己の学修課題の確認と研究活動</b><br><b>【到達目標】</b><br>第3回～10回の発表・討論を踏まえ、とりわけ不足している知識と実能力の課題の補充に向けて各自研究活動を進める。この活動を通して、自身の教員としての課題を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>これまでに学んできたことを生かして、新たな指導案を作成する。(4.0hr)  |            |         |  |
| <b>第4回 授業指導力の向上（教育実習を踏まえて）②</b><br><b>【到達目標】</b><br>保健体育科の保健分野及び科目保健の授業研究（授業のVTR視聴とディスカッション）を通して、保健授業を効果的に設計・指導・評価するためのポイントを理解することができる。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>保健体育科の保健分野及び科目保健の授業研究から得られたことを整理する。(4.0hr)   |   |   |   | <b>第12回 教員として求められる社会性・対人関係能力は何か（講話）</b><br><b>【到達目標】</b><br>現職教員を招き、現場の実情について講話を聞くことにより、教職現場で求められる教員としての能力を把握し、これから何をすべきかを明確にする。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>教員として求められる社会性・対人関係能力について理解を深める。(4.0hr)  |            |         |  |
| <b>第5回 授業指導力の向上（教育実習を踏まえて）③</b><br><b>【到達目標】</b><br>保健体育科の年間指導計画の事例検討を通して、年間指導計画作成上の留意点を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>保健体育科の年間指導計画を作成する。(4.0hr)  |   |   |   | <b>第13回 教員の服務と研修、教師としてのライフサイクルと成長の課題（講話）</b><br><b>【到達目標】</b><br>現職教員を招き、教員の服務と研修、教師としてのライフサイクルと成長の課題について理解を深め、教育現場で果たすべき義務と責任を果たすための心構えを養い、さらにはライフサイクルに応じた課題の変化についてどのように対応していくべきかについての準備をする。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>教員の服務と研修、教師としてのライフサイクルと成長の課題について理解を深める。(4.0hr) |            |         |  |
| <b>第6回 授業指導力の向上（教育実習を踏まえて）④</b><br><b>【到達目標】</b><br>教育実習における研究授業の指導案分析を通して、改善点を適切に抽出し、適切な評価規準を設定し直すことができる。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>学習指導案の改善点の抽出、評価規準の設定を行う。(4.0hr)   |   |   |   | <b>第14回 各自の研究活動の成果発表と学生の相互評価</b><br><b>【到達目標】</b><br>第11回における研究活動およびその後の授業時間外学習の成果を発表相互に発表しあい、討論を行う。この活動を通して、自身の教員としての課題点を補うための学びの視点を深めることができる。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>各自の研究活動の成果発表から学んだことを整理する。(4.0hr)   |            |         |  |
| <b>第7回 授業指導力の向上（教育実習を踏まえて）⑤</b><br><b>【到達目標】</b><br>教科指導におけるICT機器の活用方法や主体的・対話的で深い学びを取り入れる方法について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>ICT機器の活用方法や主体的・対話的で深い学びの具体例について検討する。(4.0hr)   |   |   |   | <b>第15回 魅力ある教員をめざして一まとめレポートの作成と意見交換一</b><br><b>【到達目標】</b><br>教員としての資質能力（技術・知識・教職の適性）を確認し、学び続ける教員像に向けた今後の教員としての成長課題を理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>教員としての資質能力（実技・知識・教職の適性）について理解を深める。(4.0hr)   |            |         |  |
| <b>第8回 教科外における生徒指導について 「学校生活改善プロジェクト」の実践①</b><br><b>【到達目標】</b><br>あらかじめ考えてきた活動内容を持ち寄りプロジェクトを決定し、具体的な対策を検討。実際に現場に出て観察、聞き取り、巡回などを行った後、本日の活動をまとめ、次回までに取り組んでくる内容を決定する。上記の活動を通して、効果的な生徒指導の方法について理解する。<br><br><b>【授業時間外学習】</b><br>各自プロジェクト内容を考案してくる。(4.0hr)   |   |   |   |   |            |         |  |
| <b>【学習上の留意点】</b><br>夏季休業期間中に、教育実習を含めたこれまでの教職課程での学びを振り返り、その学びの成果と課題等についてレポートを作成すること。そのため、各実習中に作成した指導案や資料等は整理しておくこと。なお、教職実践演習は、グループでのディスカッション、ポスター作成、事例研究等のアクティブ・ラーニングの視点を取り入れた授業スタイルで進められる。そのため、受講生には、主体的に学修に取り組む態度が求められる。また、授業の中、あるいは、課題として作成される学習指導案、ポスター、事例研究のディスカッション内容等については、担当教員から適宜フィードバックされる。  |   |   |   |   |            |         |  |
| <b>【実務経験のある教員による授業科目】</b><br>高等学校教員および校長職の実務経験を活かし、教育実習をふまえて自己課題を明確にし、教員としての専門性と学級経営等について理解できるよう演習を行う。  |   |   |   |   |            |         |  |
| <b>【教科書・参考書など】</b><br>テキスト：学習指導要領、「体育教育学入門 三訂版」（大修館）、中・高体育科教育法（建帛社）、体育授業の副読本<br>参考書・参考資料等：教育実習事前指導である「教育実践研究」の授業時に作成する教職課程履修チェックリスト、教育実習時に作成する教科指導案、「教育実習の手引き」「教育実習ノート」等  |   |   |   |   |            |         |  |
| <b>【成績評価方法】</b><br>各種レポート等の提出状況と完成度等を総合的に評価する。（履修カルテ：10％、第2回から第10回までの授業内提出物：40％、自己の学修課題の確認と研究活動により作成した指導案：30％、「魅力ある教員をめざして」に関するまとめレポート：20％）<br>本授業の欠席は原則として認めない。欠席する場合には、欠席を予定している授業回の事前に「教職実践演習」の授業専用の欠席届を学生支援課（教務・修学担当）で受け取り、必要事項を記入の上、担当教員に提出すると共に、後日、欠席をした授業回については、必ず補講を受講する必要がある。15回の授業のうち、事前の欠席届の提出無しに2回の無断欠席をした場合には、本授業の履修を放棄したものとみなす。 |   |   |   |   |            |         |  |

| 科目名   | 教育実習（事前・事後指導を含む）  |   |   |   |            | 担当者     |
|---|-------------------|---|---|---|------------|---------|
| 英文名   | Teaching Practice |   |   |   |            |         |
| 単位数   | 5                 | 科目区分・必修<br>／選択の区別   | スポーツ科学科   | ダンス学科   | 健康スポーツ学科   | 子ども運動学科 |
| 履修年次  | 4                 |   | 教職科目  | 教職科目  | 教職科目       |         |
| 授業形態  | 実習                | 科目ナンバー  | STE402・DTE402・HTE402  |   | 卒業認定方針との関連 | ⑨       |
| <b>【到達目標】</b><br>「教育実習」は、大学内で行う「事前・事後指導」（1単位）と実習校で行う「実習校実習」（4単位）からなる。「事前・事後指導」は2年次後期から始まり、講義、外部講師による講話、上級生からの報告とディスカッション、模擬授業等の他、教育実習に関する諸事項と、介護等体験に関する事前指導も含めて展開する。これらのことを通して、教員として必要な実践的力を向上させていくことを目的とする。  |                   |   |   |   |            |         |
| <b>【ルーブリック（学修の到達レベル）】</b>   |                   |   |   |   |            |         |
|   | 学修内容              | 理想的な到達レベル   | 標準的な到達レベル   | 未到達レベル  |            |         |
|   | 事前指導・事後指導に関する事項   | 事前指導では教育実習生として学校の教育活動に参画する意識を高め、事後指導では教育実習を経て得られた成果と課題等を省察するとともに、教員免許取得までに習得すべき知識や技能等について理解することができる。また、これらを通して教育実習の意義を理解することができる。 | 事前指導では教育実習生として学校の教育活動に参画する意識を高め、事後指導では教育実習を経て得られた成果と課題等を省察するとともに、教員免許取得までに習得すべき知識や技能等について理解することができる。  | 事前指導では教育実習生として学校の教育活動に参画する意識を高めることができず、事後指導では教育実習を経て得られた成果と課題等を省察することができない。 |            |         |
|   | 教育実習校の理解に関する事項    | 生徒や学習環境等に対して適切な観察を行うとともに、学校実務に対する補助的な役割を担うことを通して、教育実習校の生徒の実態と、これを踏まえた具体的な学校経営及び教育活動の特色を理解することができる。                                | 生徒や学習環境等に対して観察を行うとともに、学校実務に対する補助的な役割を担うことを通して、教育実習校の生徒の実態と、これを踏まえた学校経営及び教育活動の特色を理解することができる。   | 教育実習校の学校経営及び教育活動の特色について理解することができない。   |            |         |
|   | 学習指導及び学級経営に関する事項  | 大学で学んだ教科や教職に関する専門的な知識・理論・技術等を、各教科や教科外活動の指導場面で効果的に実践することができる。  | 大学で学んだ教科や教職に関する専門的な知識・理論・技術等を、各教科や教科外活動の指導場面で実践することができる。  | 大学で学んだ教科や教職に関する専門的な知識・理論・技術等を、各教科や教科外活動の指導場面で実践することができない。                   |            |         |
| <b>【授業内容・週ごとの到達目標・授業時間外学習】</b>  |                   |   |   |   |            |         |
| <b>第1回 教員養成と免許法について、授業日程、介護等体験について（2年次）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)説明を聞いて理解し、4年次の自分の姿をイメージする。<br>(2)学び続ける教員像について理解できる。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>自身の目指すべき教員像について考察する。  |                   |   | <b>第9回 授業研究5（模擬授業の実践3）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教師役は、効果的な指導を行うことができる。<br>(2)観察役は、授業の事実を正確に記録することができる。<br>(3)生徒役は、学習内容を把握しながら活動することができる。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。                                     |   |            |         |
| <b>第2回 本学の教員養成の特色、口頭内諾の進め方（2年次）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)本学の教員養成の特色と口頭内諾の進め方を理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>本学の教員養成の特色について復習する。   |                   |   | <b>第10回 授業研究6（模擬授業の実践4）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教師役は、効果的な指導を行うことができる。<br>(2)観察役は、授業の事実を正確に記録することができる。<br>(3)生徒役は、学習内容を把握しながら活動することができる。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。                                    |   |            |         |
| <b>第3回 保健体育教師の使命、内諾手続きについて</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)保健体育教師の使命について理解する。<br>(2)正式な内諾手続きについて理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>学び続ける教員像や授業で勝負できる教員像の視点から改めて理想の教師像について考察する。   |                   |   | <b>第11回 授業研究7（模擬授業の実践5）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教師役は、効果的な指導を行うことができる。<br>(2)観察役は、授業の事実を正確に記録することができる。<br>(3)生徒役は、学習内容を把握しながら活動することができる。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。                                    |   |            |         |
| <b>第4回 4年生の教育実習体験報告</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)4年生の報告から、自己の課題を明確にする。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>自己の課題を明確にし、教育実習のイメージを深める。   |                   |   | <b>第12回 外部講師による講話（中学校教員）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)中学校での教育実習の進め方や中学校保健体育科教員としての在り方を理解する。<br>(2)中学校における職務内容、地域との連携、学校安全について理解する。<br>(3)中学校における道徳、総合的な学習の時間、キャリア教育等について理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。   |   |            |         |
| <b>第5回 授業研究1（模擬授業の意義と進め方について）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)模擬授業の意義と進め方について理解する。<br>(2)アクティブラーニングやICTを取り入れた授業計画や実践について理解する。<br>(3)特別の支援を必要とする生徒の理解を踏まえた授業計画や実践について理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。  |                   |   | <b>第13回 外部講師による講話（高等学校教員）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)高等学校での教育実習の進め方や高等学校保健体育科教員としての在り方を理解する。<br>(2)高等学校における職務内容、地域との連携、学校安全について理解する。<br>(3)高等学校における総合的な学習の時間、キャリア教育等について理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。 |   |            |         |
| <b>第6回 授業研究2（体育授業におけるマネジメント技術の習得）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)体育授業の基礎的条件となるマネジメント技術について、実技を通して理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。  |                   |   | <b>第14回 教育実習直前の諸注意</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教育実習期間中（3週間）の過ごし方、事務処理、報告方法等を理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。  |   |            |         |
| <b>第7回 授業研究3（模擬授業の実践1）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教師役は、効果的な指導を行うことができる。<br>(2)観察役は、授業の事実を正確に記録することができる。<br>(3)生徒役は、学習内容を把握しながら活動することができる。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。   |                   |   | <b>《教育実習校実習 3週間》</b><br>これまでの教職課程や事前指導で身に付けた力を教育実習で発揮し、実践と省察の往還を通して、教員としての実践的力を身に付けることができる。   |   |            |         |
| <b>第8回 授業研究4（模擬授業の実践2）</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教師役は、効果的な指導を行うことができる。<br>(2)観察役は、授業の事実を正確に記録することができる。<br>(3)生徒役は、学習内容を把握しながら活動することができる。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習に向けて教材研究を進める。また、適宜レポート課題等が課されるので、その課題を進める。   |                   |   | <b>第15回 教育実習の報告会</b><br><b>【到達目標】</b><br>(1)教育実習で学んだことをレポートにまとめ、報告する。<br>上記の活動を通して、自身の教育実習の成果と課題を理解する。<br><b>【授業時間外学習】</b><br>教育実習を省察し、改めて、自身の目指すべき保健体育教師像について考察する。   |   |            |         |
| <b>【学習上の留意点】</b><br>教育実習校実習は4年次であるが、この授業は2年次後期から始まり、教育実習事後指導までの長期間に亘る。この間の欠席は一切許されない。教職に就くことを目指す者として、真剣な態度で臨んで欲しい。なお、本授業の第6回～11回については、模擬授業設計・実施・省察のサイクルをグループで行っていく。教育実習において主体的・対話的で深い学びを実現するための手続きについて、受講生自ら対話的な学びを通して学んでいくため、積極的な態度で授業に臨むこと。また、グループで作成する学習指導案や個人で作成する模擬授業の振り返りシートについては、提出後、担当教員からフィードバックされる。 |                   |   |   |   |            |         |
| <b>【実務経験のある教員による授業科目】</b><br>高等学校教員および校長職の実務経験を活かし、教育実習に関する個別の事前・事後指導および実習校巡回指導を行う。   |                   |   |   |   |            |         |
| <b>【教科書・参考書など】</b><br>「教育実習の手引き」<br>白旗和也他編著「中学校・高等学校 体育科教育法」建帛社（2021年）  |                   |   |   |   |            |         |
| <b>【成績評価方法】</b><br>「事前・事後指導」の成績と教育実習校からの評価を総合して単位を認定する。<br>本授業における事前・事後指導の中での欠席は原則として認めない。欠席する場合には、欠席を予定している授業回の事前に「教育実習（事前・事後指導を含む）」の授業専用の欠席届を学生支援課（教務・修学担当）で受け取り、必要事項を記入の上、担当教員に提出する必要がある。また、欠席をした授業回については、必ず補講を受講する必要がある。15回の授業のうち、事前の欠席届の提出無しに2回の無断欠席をした場合には、本授業の履修を放棄したものとみなす。                           |                   |   |   |   |            |         |