

---

## 体育実技B(マリンスポーツアクティビティ) 1単位(秋学期) 鷺見 全弘

---

### 授業の目的:

- 1) マリンスポーツを通じた自然環境の理解
- 2) マリンスポーツに関する技術と知識の習得
- 3) 開放感、爽快感、非日常感を体感しながらの健康増進
- 4) 集団生活を通じた人間相互理解

### 授業の計画:

この授業は千葉県館山市塩見海岸周辺の豊かな自然環境、透明度の高い大海原を利用して様々なマリンスポーツを行います。経験豊かなスタッフがそれぞれのアクティビティの指導を行います。館山での4日間を通して、自然と触れ合い、開放感・爽快感・非日常感を体感しながら健康増進を図ります。

- 1日目 開講式 (ガイダンス)、水泳レベル分け、親睦プログラム  
2日目 マリンスポーツ【水泳 (海での泳ぎ方)、クルージング】+親睦プログラム  
3日目 シーカヤックツアー【シーカヤック、シュノーケリング (最北限のサンゴ観察)、ビーチランチ】+親睦プログラム  
4日目 マリンスポーツ【ライフセービング、スキндаイビング】+ふりかえり

\* レベルを問わず、海での練習はバディを組み常に安全確認を行います。

### 成績評価方法:

出席 (60%)、技術 (10%)、態度 (20%)、知識 (10%) の項目を点数化し、その合計点で評価する。

### 実施期間:

8月2日 (金) ~ 8月5日 (月) (合宿)

### 実施場所:

千葉県館山市塩見海岸

### 定員:

25名 (男女共習)

### 費用:

17,000円 (交通費を除く)

### 費用内訳:

宿泊費、食費、保険料、スイムキャップ代、その他

### 服装携帯品等:

日常衣類、水着、水泳用ゴーグルほか、詳しくはオリエンテーションで説明します。

### 雨天時の対応(屋外種目のみ):

雨天や荒天の場合は、状況に応じた実技または講義などに切り替えます。

### 担当教員から履修者へのコメント:

四方を海に囲まれた日本の自然環境に親しみながら、大海原を舞台に様々なマリンスポーツを体験し、その技術と知識の習得を図ります。またマリンスポーツを通じて、開放感、爽快感、非日常感を体感しながら、心身の健康増進を図ります。個々のレベルに応じた指導を行いますので、泳力・体力・技量は問いません。