科目名 Subject　Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
野外スポーツ（スキー） **Skiing**		1年	集中	毎年２月中旬頃実施しています
単位数	授業の形態	授業の性格		
1単位	実験実習	選択　（スキーのみでスノーボードは含みません）		

当該科目の理解を促すために受講することが望まれる科目

特にありません

同時に履修しておくことが望まれる科目

体育実技Ⅰ

担当者に関する情報

氏名	研究室の場所	オフィスアワー	電話番号・メールアドレス
山内健次（主）・中島佳子（副）	本館２階	木曜・金曜 9:00～16:00 (授業時間中は除く)	授業中に指示します

授業の概要

冬季スポーツとして人気の高いスキーが、生涯通じてのレクリエーション活動となるようその技術の習得を図る。
スキーは少しずつ技術が向上していくスポーツである。技術が向上するにつれて活動できるゲレンデの範囲が広くなり、楽しみも増し、それにより達成感や満足度を味わうことが出来る。また自然とのふれあいもスキーの醍醐味である。スキーを通じて自然の大切さを理解し自然保護に対する感情を養って欲しい。

授業の到達目標

①自分の技量に応じたスピードで滑走することができるようにする。
②スキーを楽しむにあたって自分自身で安全の管理ができるようにする。
③スキーを通じて自然保護と言った環境へ配慮ができるようにする。

授業の方法

２月中旬頃、３泊４日で実習を実施する
予定費用：前回実績　23,500円（内訳：宿泊費22,500円＝3泊3食付、傷害・損害保険料1,000円）　その他、必要に応じてレンタル料金→実習期間全日レンタルした場合の参考料金：スキーセット（板、ブーツ、ストック）6,000円、ウェア4,300円、リフト料金（回数券3,000円・1日券4,800円・1.5日券8,000円・2日券9,000円・3日券13,000円）、現地までの交通費、小遣い等が必要

学習の成果

①スキーの楽しさを経験することにより、生涯にわたり楽しむことのできる趣味の一つとすることができる。
②スキーを通して自然とふれあい、環境保護の大切さを理解することができる。
③緩斜面・急斜面それぞれに応じた滑走ができる。
④危険予知能力、危険回避能力と言ったリスクマネジメントを身につけることができる。

授業のスケジュールと内容

時　間	第一日目	第二日目	第三日目	第四日目
7：00		朝　食	朝　食	朝　食
9：00		講　習	講　習	講　習
12：00		昼　食	昼　食	昼　食
13：30	現地集合	講　習	講　習	現地解散
14：00	講　習			
18：00	夕　食	夕　食	夕　食	
	学科講習	学科講習	学科講習	
23：00	消　灯	消　灯	消　灯	

成績評価の方法と基準

評価の領域	割合	評価の基準
授業参加態度	90%	・協調性を持った生活態度で実習に臨んでいる ・指導者の指示に従った行動ができている。 ・安全な活動に心がけている。
レポート		
調査報告書		
小テスト		
中間・学期末試験		
発表内容（態度含む）		
その他	10%	スキー実習に備えて、健康面や個人装備などしっかりと準備ができているかを評価する。

教科書と参考図書

特に必要としない

履修上の心得・ルール

実習は現地集合となるため、集合時間に遅れることのないようにする