

科目名 Course Name		開講年次	開講学期	曜日・時限
野外スポーツ (スキー・スノーボード) skiing & snowboard		1年・2年	集中 (後期)	別途、時間割参照
単位数	授業の形態	授業の性格		履修上の制限
1単位	実験実習	選択	(「ジュニアスポーツ指導員」資格取得者科目)	協調性のある学生しか参加できない
当該科目の理解を促すために受講しておく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 (主担当)・中島佳子 (副)・渡部裕美 (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・スノーボードが、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・スノーボード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ノースポーツの醍醐味である。スキー・スノーボード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・スノーボード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スノースポーツ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				
①講習場所：長野県志賀高原スキー場予定 (場所の変更も有り得る) ②参加者募集 (1月初旬)・事前講習「参加についての注意事項等説明会」に参加した学生のみが野外スポーツ実習に参加できる (平成28年1月下旬)・本講習 (平成28年2月中旬の3泊4日) ③				
学習の成果 (学習成果)				
①スキー・スノーボードの楽しさを体験することにより、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スノースポーツを通して自然とふれあい、環境保護の行動を生活に取り組みすることができる。 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能力を実践することができる。				
授業のスケジュールと内容				
第1回目	《スキー》雪慣れとプルーク停止 安全な転び方 《スノーボード》マテリアルの構造と機能および装着法 安全な転び方 ゲレンデで止まる場合の留意点			
第2回目	《スキー》緩斜面のプルーク停止の連続 浅回りのプルークボーゲン① 《スノーボード》推進滑走 (スケーティング) 前足のみ固定の直滑降			
第3回目	《スキー》浅回りのプルークボーゲン② 《スノーボード》前足のみ固定のフロントサイドターン			
第4回目	《スキー》長い距離のプルークボーゲン① 《スノーボード》前足のみ固定のバックサイドターン			
第5回目	《スキー》長い距離のプルークボーゲン② 《スノーボード》サイドスリップ (横滑り)			
第6回目	《スキー》初歩的なシュテムターン① 《スノーボード》リフトの利用方法, ゲレンデでの待機と移動			

第7回目	《スキー》初歩的なシュテムターン② 《スノーボード》両足を固定した横滑り（バックサイド・フロントサイド）	
第8回目	《スキー》緩斜面でのロングターン 《スノーボード》木の葉落とし	
第9回目	《スキー》初歩的なパラレルターン① 《スノーボード》バックサイドターンによるロングターン	
第10回目	《スキー》初歩的なパラレルターン② 《スノーボード》バックサイドターンとフロントサイドターンによる単独のロングターン	
第11回目	《スキー》パラレルターンで長い距離を滑る 《スノーボード》緩斜面での連続ロングターン	
第12回目	《スキー》小回りターン 《スノーボード》緩斜面での連続ショートターン	
第13回目	《スキー・スノーボード》総合練習①とフリー滑走	
第14回目	《スキー・スノーボード》総合練習②とフリー滑走	
第15回目	《スキー・スノーボード》総合練習③とフリー滑走	
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%	<ul style="list-style-type: none"> ・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ます。 ・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		
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		
履修上の留意点・ルール		
講習参加費用→23,500円予定（その他にバス交通費を徴収） 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・スノボセットそれぞれ各6,000円、ウェアセット4,300円 リフト料金→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・回数券3,000円～ 小遣い等が必要		