

授業科目 運動指導法実習11 (スキー)

【担当教員名】 高橋一栄他	対象学年	2	対象学科	林
	開講時期	集中	必修・選択	選択
	単位数	1	時間数	30
【<概要>又は<一般目標：G I O>】				
①ウインタースポーツ（アルペンスキー、スノボ、スノーシュー等）の技術を身に付け、斜面や平地を滑走や闊歩ができる				
②雪の中で宿泊する活動を通して、雪の暖かさを体感し、快適に生活することができる				
③ウインタースポーツの指導法について理解し、対象者のレベルに応じて指導することができる				
【<学習目標>又は<行動目標：S B O>】				
①アルペンスキーでは、3km以上のロングコースを、斜面や雪質の状況を把握して、グループで安全に滑走することができる				
②スノーボード及びスノーシューの基本を理解し、斜面や平地を安全に滑走や闊歩することができる				
③雪上での宿泊体験を通して、雪の中における宿泊に必要な内容を理解し、安全に宿泊することができる				
④ウインタースポーツ、とくにアルペンスキーの初心者指導についてカービングスキーの特長を理解し指導				
回数	授業計画又は学習の主題			SBO 番号 学習方法・学習課題又は備考・担当教員
1	事前準備活動（学内オリエンテーション）			個人・グループ活動
2	ウインタースポーツの基本の理解			個人・グループ活動
3	現地におけるウインタースポーツ活動の実施 4泊5日（裏磐梯方面スキー場）			個人・グループ活動
4	同上			個人・グループ活動
5	同上			個人・グループ活動
6	同上			個人・グループ活動
7	同上			個人・グループ活動
8	同上			個人・グループ活動
9	同上			個人・グループ活動
10	同上			個人・グループ活動
11	同上			個人・グループ活動
12	同上			個人・グループ活動
13	同上			個人・グループ活動
14	事後における振り返り活動			個人・グループ活動
15	事後における振り返り活動			個人・グループ活動
【使用図書】		<書名>	<著者名>	<発行所>
教科書 (必ず購入する書籍)				
参考書		高橋一栄「スキー・とレイン・テクニク」大空社、2000、1500円 全日本スキー連盟「カービングスキーのスキー指導」1997、1800円		
その他の資料		平川仁彦他「実証カービングスキー、スキー新時代」スキージャーナル、2001、1000円		
【評価方法】		【履修上の留意点】		
慈善活動計画の作成		自然が対象となるので、安全面には十分注意し、互いに協力して活動を行う		
現地での積極的な活動		用具については各自で用意する。但し、宿泊活動に関する用具は主催者で用意する		
事後の反省作成				

健康スポーツ学科 専門