

授業科目 スキー I

健康スポーツ学科
専門

【担当教員名】 高橋一榮他	対象学年	2	対象学科	スポ
	開講時期	後期	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の技術を身につけ、安全に留意して仲間とともに活動することができる。
- ②雪上での多様な活動を通して、雪の魅力を体感し、安全に留意して行動することができる。
- ③ウインタースポーツの指導法について、年齢やレベル、気象条件等に応じて安全に留意して指導することができる。

【＜学習目標＞又は＜行動目標：S B O＞】

アルペンスキー：カービングスキー技術の習得を図り、斜面や雪室の状況に応じて3km程度のロングコースをトレインなどで滑走することができる。
 スノーアクティビティ：スノーシューやスノートレッキング、気象条件等に応じて雪中の炊事や宿泊活動など安全に行うことができる。
 指導法：カービングスキーの性能を理解し、初心者 の指導法を習得し指導することができる。
 ウインタースポーツ全般：冬季におけるスポーツの魅力 を体感し、安全に配慮して活動することができる。

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	事前オリエンテーション①（学内オリエンテーション）授業概要説明、 運動技術の構造等		全体
2	事前オリエンテーション②（学内オリエンテーション）グルーピング、 用具事前準備等		全体：グループ
3	現地におけるウインタースポーツ活動（4泊5日）スキーエリア		グループ
4	同上：アルペンスキー		グループ
5	同上：アルペンスキー		グループ
6	同上：アルペンスキー		グループ
7	同上：アルペンスキー		グループ
8	同上：アルペンスキー		グループ
9	同上：アルペンスキー		グループ
10	同上：スノーアクティビティ		全体：グループ
11	同上：アルペンスキー		グループ
12	同上：アルペンスキー		グループ
13	同上：アルペンスキー		グループ
14	事後におけるまとめの活動		全体：グループ
15	事後におけるまとめの活動：授業評価		全体：グループ

【使用図書】	＜書名＞	＜著者名＞	＜発行所＞	＜発行年・価格・その他＞
教科書 （必ず購入する書籍）				
参考書	高橋一榮「スキー・トレイン・テクニック」大空社、1997、1800円（税込み）			
その他の資料				

【評価方法】 事前及び事中事後の活動への参加態度 スキー技術及び各種技術の内容理解 レポート作成内容等	【履修上の留意点】 泊数も多いことから参加者は体調管理を十分行うこと 過酷な気象条件のなかでの活動であるので安全に留意して活動すること 自主的に活動を行い、率先して仕事を分担すること
--	--