科目名	スポーツ実習１							年度	2025
英語科目名	Sports 1							学期	通年
学科・学年	情報ビジネス科　１年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	石原美由紀	教員の実務経験		有	実務経験の職種		パソコンインストラクター		

【科目の目的】

この科目では、習得した滑走技術を駆使し、あらゆる雪質や斜面を安全に滑走できるようになることを目的とする。初心者は、両スキーが平行に回転する感じを身につけ、最終的には初歩的なパラレルターンができるようになることを目的とする。初級者は、今後の上達に弊害を及ぼすクセを修正し、中斜面でもパラレルターンができるようになることを目的とする。

【科目の概要】

さまざまなスポーツを体験し、人間力を高めます。

【到達目標】

A：スキースノーボードスクールでの滑走技術の習得
B：自由滑走での滑走技術の習熟
C：集団生活でのルール・マナー

【授業の注意点】

各自、自己のスキルにあったスキー・スノーボードスクールのコースを事前に選択すること。コース選択時に決して無理のないコースを選択するようにし、各コースのインストラクターの指示の元、安全な滑走に努めること。自由滑走時には、必ず数名のグループで行動し、決して単独行動をすることがないようにする。ただし、授業時数の４分の３以上出席しない者は単位として認定することができない。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価			レベル３ ふつう		レベル１ 要努力
到達目標 A	―	―	スクールに参加して滑走技術の習得に取り組んだ。	―	スクールに参加して滑走技術の習得に取り組まなかった。
到達目標 B	―	―	自由滑走で滑走技術の習熟に努めた。	―	自由滑走で滑走技術の習熟に努めなかった。
到達目標 C	―	―	集団生活ではルール・マナーを守り生活を送った。	―	集団生活ではルール・マナーを守れなかった。

【教科書】

レジュメ・資料を配布する。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

授業への取り組み、課題等を含めて総合的に評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	スポーツ実習１	年度	2025
英語表記	Sports 1	学期	通年

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	事前説明 オリエンテーション	実習内容、共同生活、注意事項などを確認する	1	実習内容	スケジュールを含めた実習内容の理解	2	
			2	共同生活	共同生活を送るためのルール・マナーの理解		
			3	注意事項確認	実習全般の注意事項の理解		
2 3 4	スキースノーボードスクール	スキー・スノーボード初心者に向けた	1	滑走技術	自身のレベルに合わせた滑走技術を習得	2	
5 6	自由滑走(1)	スクールで学んだ滑走技術を習熟する	1	滑走技術の習熟	スクールで学んだ滑走技術	2	
7 8	自由滑走(2)	スクールで学んだ滑走技術を習熟する	1	滑走技術の習熟	スクールで学んだ滑走技術	2	
9 10	自由滑走(3)	スクールで学んだ滑走技術を習熟する	1	滑走技術の習熟	スクールで学んだ滑走技術	2	
11 12	自由滑走(4)	スクールで学んだ滑走技術を習熟する	1	滑走技術の習熟	スクールで学んだ滑走技術	2	
13 14	自由滑走(5)	スクールで学んだ滑走技術を習熟する	1	滑走技術の習熟	スクールで学んだ滑走技術	2	
15	まとめ	実習の振り返り	1	アンケート	実習を通じて得た学びを確認	2	

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等