

科目名	スキー実習 A							年度	2026
英語科目名	Ski A							学期	後期
学科・学年	スポーツトレーナー科 1年次	必/選	選※	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	志鷹	教員の実務経験		有	実務経験の職種		スキーインストラクター		

【科目の目的】

冬の代表的なスノースポーツの一つであるスキー実習を行なう経験から基礎的技術や指導方法・安全対策などを身に付け、そして冬山における自然環境の厳しさ、マナーや事故防止についての知識や行動を実際の体験から習得する事を目的とします。

【科目の概要】

レベルに応じたスキーの基本技能を理解します。レベル別バッチ検定を実施します。

【到達目標】

- A スキーを安全に行う方法を身につける
- B 各自のレベルに応じた基本技能を身につけバッチテスト合格を目指す
- C 団体で行動する能力を身につける

【授業の注意点】

講習中は指導員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないでください。スキー滑走中は必ずキャップ、ゴーグル等を着用してください。身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル3 優れている		レベル2 ふつう		レベル1 もう少し
到達目標 A	スキーを安全に楽しく 行うことができる		スキーを安全に行うこ とができる		スキーを行うことがで きる
到達目標 B	自分が把握するレベル 以上のバッチテストに 合格		自分のレベルに応じた バッチテストに合格		問題なく合格できるレ ベルのバッチテストに 合格
到達目標 C	団体でも積極性を持っ て行動することができる		団体でも責任感をもっ て行動することができる		団体でも行動する事が できる
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

なし

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

実技テスト

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		スキー実習A			年度	2026
英語表記		Ski A			学期	後期
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	オリエンテーション	スキーとは何か	1 スキー	スキーについて理解している	2	
			2 バッジテストについて	バッジテストは何かを理解している		
2	スキーの特性	スキーのルールとマナー	1 ルール	スキーのルールを理解している	2	
			2 マナー	スキーのマナーを理解している		
3	スキーの対象	人間と自然の関係とは	1 人間の理解	スキーを安全に実施するためにからだところについて理解している	2	
			2 自然の理解	スキーを行うため自然環境について理解している		
4	スキーの安全	安全で健康なスキーを	1 安全管理	スキーにおける安全の考え方を理解している	2	
			2 事故や怪我	予防対策や病気や怪我について理解している		
5	スキーの器材	器材の取り扱い	1 チェック	安全に滑るための器材取り扱いについて理解している	2	
			2 取り扱い			
6	スキーの技能①	基本的な動作	1 歩動作	板を装着した状態で歩く事ができる	2	
			2 横移動	板を装着して状態で横に移動する事ができる		
			3 安全な動作	板を装着した状態で安全に転ぶ事が出来る		
7	スキーの技能②	ブルークボーゲン (緩斜面)	1 ターンの構成	左右への身体の荷重移動ができています	2	
			2 斜面への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができています		
			3 制動技術の習得	斜面に応じたスピードのコントロールができています		
8	スキーの技能③	ブルークボーゲンによる リズム変化 (緩中斜面)	1 ターンの構成	左右への身体の荷重移動ができています	2	
			2 斜面への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができています		
			3 制動技術の習得	斜面に応じたスピードのコントロールができています		
9	スキーの技能④	シュテムターン (緩～中斜面)	1 ターン運動の構成	左右への身体の荷重移動ができています	2	
			2 斜面状況への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができています		
			3 運動の質的内容	斜面に応じたスピードのコントロールができています		
10	スキーの技能⑤	基礎パラレルターン (緩～中斜面)	1 ターン運動の構成	左右への身体の荷重移動ができています	2	
			2 斜面状況への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができています		
			3 運動の質的内容	斜面に応じたスピードのコントロールができています		
11	スキーの技能⑥	シュテムターン (中斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
12	スキーの技能⑦	基礎パラレルターン 小回り・大回り (中斜面・中急斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
13	スキーの技能⑧	基礎パラレルターン 小回り (急斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
14	スキーの技能⑨	パラレルターン 小回り・大回り (中急斜面・急斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
15	スキーの技能⑩	総合滑走	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		

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