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	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース　1年次	必／選	選※	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	実習先スキースクール	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】

各個人の技量にあった技術レベルで、自ら危険を判断して回避できる能力を身につけます。冬山におけるマナーなど実際に体験し、雪質を含む斜面状況や気象変化、他のスキーヤー、スノーボーダーの位置、速度に対する危険予知能力を高め、自然の中でスノースポーツを安全に楽しむことを学びます。

【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。

【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る
C　団体で行動する能力を身につける

【授業の注意点】

授業時数の４分の３以上出席しない者は評価することができない。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ようにすること。スキー滑走中は必ずキャップ、ゴーグル等を着用すること。身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者に単位取得は認めない。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
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出来る		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技術の習得ができる		自分のレベルに応じた技術の習得ができる		問題なく基礎技術の習得ができる
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】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。

※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	プルークボーゲン（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る	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る		
			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る		
8	スキーの技能③	プ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る	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る		
			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る		
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る	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る		
			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る		
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る	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る		
			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る		
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