科目名	スノーボード実習Ａ							年度	2026
英語科目名	Snowboard 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		スノーボードインストラクター		

【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】

レベルに応じたスノーボードの基本技能を理解します。

【到達目標】

A　スノーボード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。スノーボード滑走中は必ずヘルメット、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	スノーボードを安全に楽しく行うことができる		スノーボードを安全に行うことが出来る		スノーボード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	スノーボード実習A	年度	2026
英語表記	Snowboard 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	スノーボードとは何か	1	スノーボード	スノーボード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	スノーボードの特性	スノーボードのルールとマナー	1	ルール	スノーボードのルールを理解している	2	
			2	マナー	スノーボードのマナーを理解している		
3	スノーボードの対象	人間と自然の関係とは	1	人間の理解	スノーボード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	スノーボードを行うため自然環境について理解している		
4	スノーボードの安全	安全で健康なスノーボードを	1	安全管理	スノーボード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	スノーボードの器材	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	スノーボードの技能①	安全に斜面を下りる技術①（緩斜面）	1	サイドスリップ～ストップ（トゥサイド）	安全なスピードで滑り、自分の意思で停止することができる	2	
			2	フリーラン	スピードを制御しながら移動・停止を安全にすることができる		
7	スノーボードの技能②	安全に斜面を下りる技術②（緩斜面）	1	サイドスリップ～ストップ（ヒールサイド）	安全なスピードで滑り、自分の意思で停止することができる	2	
			2	フリーラン	スピードを制御しながら移動・停止を安全にすることができる		
8	スノーボードの技能③	フォールラインへの対応技術①（ゆるい斜面・緩斜面）	1	ストレートランニング～ストップ（トゥサイド）	フォールラインへ向かって真っすぐ滑り、安全に停止することができる	2	
			2	フリーラン	安全なサイドの入替をおこないターンを連続させ、停止できる		
9	スノーボードの技能④	フォールラインへの対応技術②（ゆるい斜面・緩斜面）	1	ストレートランニング～ストップ（ヒールサイド）	フォールラインへ向かって真っすぐ滑り、安全に停止することができる	2	
			2	フリーラン	安全なサイドの入替をおこないターンを連続させ、停止できる		
10	スノーボードの技能⑤	リズムを制御する技術（緩斜面）	1	スリップtoスリップ	同じリズムでサイドの入替を連続しておこなうことができる	2	
			2	ミドルターン	落差と横幅を整えて、一定のリズムでミドルターンをすることができる		
			3	フリーラン	意図的に滑走のリズムを変化させることができる		
11	スノーボードの技能⑥	スノーボードを自在に動かす技術（緩中斜面）	1	ミドルターン	滑走のリズムを一定に保ち、滑らかなターン弧を描くことができる	2	
			2	ショートターン			
			3	フリーラン	スノーボードを自分の意思で自由自在に動かすことができる		
12	スノーボードの技能⑦	マテリアルの特性を活かす技術（中斜面）	1	ミドルターン	一定のリズムを保ち、滑らかな連続ターンを早いスピードの中で行うことができる	2	
			2	ショートターン	小さなターンスペースで減速要素の少ない連続ターンをおこなうことができる		
			3	フリーラン	マテリアルの性能を理解し、それを十分に引き出した滑走を行うことができる		
13	振返り	各レベルに応じた技術①	1	各技術の復習	各自のレベルに応じた滑走技術を反復することができる	2	
			2	総合練習	各自のレベルに応じた滑走技術を状況に応じて行うことができる		
14	振返り	各レベルに応じた技術②	1	各技術の復習	各自のレベルに応じた滑走技術を反復することができる	2	
			2	総合練習	各自のレベルに応じた滑走技術を状況に応じて行うことができる		
15	まとめ	総合滑走	1	技術の確認	各自のレベルに応じたバッジテストを選択することができる	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