科目名	スポーツ実習１							年度	2026
英語科目名	Sports Practice 1							学期	通年
学科・学年	ＡＩシステム科　１年次	必／選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	兒玉 奉恵	教員の実務経験		実務経験の職種					

【科目の目的】

生涯にわたって運動やスポーツに親しむのに必要な素養と健康・安全に生きていくのに必要な身体能力，知識などを身に付けながら、自己管理能力の育成、集団生活の体験からルール・マナーの学習やコミュニケーション能力を培うことを目的とする。

【科目の概要】

スキー・スノーボード合宿を実施する。まず初めに、スキー・スノーボードスクールにて自分の習熟度に合わせたレッスンを受けた後、自由滑走でレッスンで習った滑走技術を実践して技術の習熟に努める。また、合宿を通した集団生活を送ることで、学科・学年・クラスを跨いだ交流を図り、集団行動でのルール・マナーの学習やコミュニケーション能力の向上を目指す。

【到達目標】

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事を目標とする。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事を目標とする。中･上級者は、一定のスピードで自分の回転弧を自由に調節し、あらゆる斜面でパラレルターンの大回りと小回りができるようになる事を目標とする。また、集団生活により学年・クラスを超えた人間関係を構築する。

【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42 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。
到達目標 D	―	―	―	―	―
到達目標 E	―	―	―	―	―

【教科書】

配布資料

【参考資料】

配布資料

【成績の評価方法・評価基準】

スキースノーボードスクールの参加、自習滑走の参加、集団生活での生活態度、まとめアンケートによって評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	スポーツ実習１	年度	2026
英語表記	Sports Practice 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	各自のスキルに合った到達目標技術の習得をする	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