

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
機械設計科											
スポーツ実習 1											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選 2	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	奥住 智也			実務経験	無	職種					
授業概要											
スポーツを通じ身体を鍛え人間力を高めます。											
到達目標											
スキーまたはスノーボードの滑走スキルを習得し、各自のスキルアップを目標とする。また、ウィンタースポーツから体を動かすことの楽しさを知り、普段から体力と健康の維持管理ができるようになる。習得した滑走技術を駆使してさまざまな雪質や斜面を安全に滑走できるようになるとともに、集団生活により学部・学年を超えた人間関係を構築できるようになることを目標とする。											
授業方法											
宿泊集中授業でスキーまたはスノーボードの実習を行う。実施場所・費用・宿泊等については決定次第受講希望者に連絡する。履修者の滑走能力に応じた班編成で課題習得やプログラムを行っていく。また、宿舎でのミーティングを通じて、スキー運動のイメージ作りをはじめ、他学生との交流を図る。開催場所が確保できない場合などには別競技を実施したり、開講しないことも有り得る。											
成績評価方法											
平常点	90%	積極的な授業参加度、授業態度によって評価する									
その他	10%	技能の向上について評価する									
履修上の注意											
日々の体調管理をしっかり行い、必ず授業に出席すること。教習中の私語やふさわしくない授業態度、遅刻・欠席などには厳しく対応する。安全に注意し、ヘルメット、ゴーグル、グローブは必ず着用すること。大自然の中であるので単独行動、危険な滑走は命にかかわることもある。絶対にしてはいけない。最少携行人数に満たなかった場合には、別の方法で代替したり開講を取りやめることもある。											
教科書教材											
開講時に指定する											
回数	授業計画										
第 1 回	開校式										
第 2 回	歩行、リフトの乗り降り										
第 3 回	プルーク、サイドスリップ										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
機械設計科	
スポーツ実習 1	
第4回	直滑降からの停止、斜滑降
第5回	谷回りターン、山回りターン
第6回	シュテムターン、ドリフトターン
第7回	総合滑走①
第8回	総合滑走②
第9回	フリー滑走①
第10回	フリー滑走②