

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 ビジネスコース	
スキー実習B	
第4回	基本的な動作：歩行動作、横移動、転び方、立ち方等を習得します。
第5回	ブルークボーゲン①：整地／緩斜面においてスタート・停止、またハの字でまっすぐ滑る、ターンなどの技術を習得します。
第6回	ブルークボーゲン②：緩斜面～中斜面においてハの字で様々なターン弧やリズムで滑る技術を習得します。
第7回	シュテムターン①：整地／緩斜面においてハの字に開きだしてターンし、後半に板を揃える技術を習得します。
第8回	基礎パラレルターン①：整地／緩斜面～中斜面において両足を揃えた状態でのターンをおこなう技術を習得します。
第9回	シュテムターン②：ナチュラル／中斜面においてハの字に開きだしてターンし、後半に板を揃える技術を習得します。
第10回	基礎パラレルターン②：ナチュラル／中斜面において両足を揃えた状態での小回りのターンをおこなう技術を習得します。
第11回	基礎パラレルターン③：ナチュラル／中斜面～急斜面において両足を揃えた状態での大回りのターンをおこなう技術を習得します。
第12回	パラレルターン①：不整地／中急斜面において両足を揃えた状態での小回りのターンをおこなう技術を習得します。
第13回	基礎パラレルターン④：ナチュラル／急斜面において両足を揃えた状態での小回りのターンをおこなう技術を習得します。
第14回	パラレルターン②：ナチュラル／急斜面において両足を揃えた状態での大回りのターンをおこなう技術を習得します。
第15回	バッジテスト：自身のレベルに合った級を受けることによって、現在の技術レベルでできる。