

日本工学院専門学校	開講年度	2020年度	科目名	スポーツ実習 1	
科目基礎情報					
開設学科	機械設計科	コース名		開設期	後期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位			授業形態	実習
教科書/教材	開講時に指定する				
担当教員情報					
担当教員	板倉利行		実務経験の有無・職種	無	
学習目的					
厳冬期の大自然の中、冬季スポーツの代表とされるスキー・スノーボードを通して積極的なチャレンジ精神を養い、それを克服し、さらには生涯スポーツの礎を築くことをねらいとする。滑走能力のレベルアップや集中力を高める能力を磨く。一方で、授業で習得したそれぞれの滑走技術を駆使しながら、適切な雪質・斜面を安全に克服し、スキーの楽しさ、奥深さを実感し、自然・人・体験など多くの出会いを通して、心の豊かさ、生きるための創造力を涵養する。					
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、まったくの初心者は滑走ができるように、少し滑れる人はよりうまく滑走ができるように、かなり滑れる人はエキスパートレベルになることを目標とする。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。具体的には、スキー・スノーボードの専門用語、冬山の気象と安全について理解し、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。					
教育方法等					
授業概要	現時点では4日間の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の後、各班に分かれてそれぞれの課題習得やプログラムを行っていく。ある程度の滑走能力が付いた時点でフリー滑走を行ってもらう。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。 希望者数が少ない場合や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。				
注意点	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・欠席は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。				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	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		
授業計画（1回～10回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	開校式		集団行動を遅滞なく行う。ゲレンデのマナー基本姿勢を理解する		
2回	歩行、リフトの乗り降り		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
3回	プルーク、サイドスリップ		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
4回	直滑降からの停止、斜滑降		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
5回	谷回りターン、山回りターン		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
6回	シュテムターン、ドリフトターン		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
7回	総合滑走①		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
8回	総合滑走②		実技概要・注意事項の説明を聞き、実習を安全に実施できるようになる		
9回	フリー滑走①		ゲレンデでのマナーを守り、安全に滑走できるようになる		
10回	フリー滑走②		ゲレンデでのマナーを守り、安全に滑走できるようになる		