

## スポーツ実習4

対象	4年次	開講期	後期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	太田			実務経験	無	職種					

## 授業概要

スキー、スノーボードの合宿などを体験します。

## 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、最終的には初步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。

## 授業方法

冬季スポーツの特性を活かし、全身の筋肉をしなやかに、弾力的に使いながら、巧緻性や集中力を高める。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、あらゆる雪質・斜面を安全に克服し、スキー・スノーボードの楽しさ、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。

## 成績評価方法

授業内容の理解度、実施内容について評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。

## 履修上の注意

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。

## 教科書教材

資料を配布する

回数	授業計画
第1回	事前説明・オリエンテーション（全行程の大まかな理解と個々の目標を理解する）
第2回	スキー・スノーボードスクール(1)（各自のスキルに合った到達目標技術の習得をする）
第3回	スキー・スノーボードスクール(2)（各自のスキルに合った到達目標技術の習得をする）

## スポーツ実習4

第4回	自由滑走(1) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第5回	自由滑走(2) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第6回	オリエンテーション(1) (他者との意見交換をし、技術習得ができているかの確認をする)
第7回	自由滑走(3) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第8回	自由滑走(4) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第9回	自由滑走(5) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第10回	自由滑走(6) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第11回	オリエンテーション(2) (他者との意見交換をし、技術習得ができているかの確認をする)
第12回	自由滑走(7) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第13回	自由滑走(8) (スクール時に習った技術を確認し理解する)
第14回	レポート作成 (レポートを作成し、理解できたか習得できたかの確認をする)
第15回	成果発表 (各自この科目にて得た成果などについて発表をする)