



|                         |                                                             |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 2021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 スポーツビジネスコース |                                                             |
| スキー実習C                  |                                                             |
| 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。                  |