2024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Ｂ

対象	2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	志鷹慎吾			実務経験	有	職種	スキーインストラクター				

授業概要

レベルに応じたスキーの基本技能を理解します。レベル別バッチテストを実施します。

到達目標

各個人の技量にあった技術レベルで、自ら危険を判断して回避できる能力を身につけます。冬山におけるマナーなど実際に体験をし、雪質を含む斜面状況や気象変化、他のスキーヤー、スノーボーダーの位置、速度に対する危険予知能力を高め、自然の中でスノースポーツを安全に楽しむ方法を学びます。

授業方法

レベルが同一のグループに分かれて、各自バッジテスト１～５級の取得を目指します。技能レベルの取得のみならず、自然との触れ合いや集団行動など、社会人として必要なスキルを包括的に学びます。

成績評価方法

成績評価については、授業中の参加姿勢/学習意欲（リーダーシップ、積極性、学習に対する向上努力など）50%、試験結果（実技試験/中間/期末/定期的な提出物など）50%とし、授業内における達成度・到達度を総合的に判断して行います。

履修上の注意

授業時数の４分の３以上出席しない者は定期試験を受験することができません。講習中は指導員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないで下さい。スキー滑走中は必ずキャップ、ゴーグル等を着用して下さい。身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。※スキー実習Aを取得した学生は、更に上級のバッジテスト取得を目指して行きます。

教科書教材

特になし

回数	授業計画
第1回	オリエンテーション：スキーについての注意事項、実習行程を理解します。
第2回	雪山事故について：雪山で起こりうる、事故やケガなどを理解します。
第3回	スキー用具について：用具の取り扱い、装着方法を理解します。

2024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	プルークボーゲン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	プルークボーゲン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。