

学科名	ネットワークセキュリティ科
コース名	
授業科目	スポーツ実習2
必選	選
年次	2年次
実施時期	後期
種別	実習
時間数	30
単位数	1
担当教員	井上 正也
実務経験	無
実務経験職種	
授業概要	この科目では、知識・技術の習得と共に、集団生活により他者との円滑なコミュニケーション能力の向上にも努めるものとする。冬季スポーツの代表ともいえるスキー・スノーボードを通して、スポーツの楽しさなどを体験し、高年齢化社会における生涯スポーツの大切さを学ぶ。初心者、初級者、中・上級者など個々のスキルに合わせた目標を設定し、各ステップに合った目標設定の元、技術習得に努めるものとする。また集団生活におけるコミュニケーション能力の向上も目的とし、円滑な人間関係の構築に役立てるスキルの習得にも努めるものとする。
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ことを目標とする。初級者は、今後の上達に弊害を及ぼすクセを修正し、中斜面でもパラレルターンができるようになることを目標とする。中級者は、中斜面から急斜面、コブのコースに挑戦し、どのようなコースでもパラレルターンで滑走できるようになることを目標とする。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もと、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

授業計画	
第1回	事前説明・オリエンテーション
第2回	スキー・スノーボードスクール(1)
第3回	スキー・スノーボードスクール(2)
第4回	自由滑走(1)
第5回	自由滑走(2)
第6回	オリエンテーション(1)
第7回	自由滑走(3)
第8回	自由滑走(4)
第9回	自由滑走(5)
第10回	自由滑走(6)
第11回	オリエンテーション(2)
第12回	自由滑走(7)
第13回	自由滑走(8)
第14回	レポート作成
第15回	成果発表