

科目名		スノーボード実習 A			年度	2025
英語表記		Snowboard A			学期	後期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	スノーボードとは何か	1 スノーボード	スノーボードについて理解している	2	
			2 バッジテストについて	バッジテストは何かを理解している		
2	スノーボードの特性	スノーボードのルールとマナー	1 ルール	スノーボードのルールを理解している	2	
			2 マナー	スノーボードのマナーを理解している		
3	スノーボードの対象	人間と自然の関係とは	1 人間の理解	スノーボードを安全に実施するためにからだところについて理解している	2	
			2 自然の理解	スノーボードを行うため自然環境について理解している		
4	スノーボードの安全	安全で健康なスノーボードを	1 安全管理	スノーボードにおける安全の考え方を理解している	2	
			2 事故や怪我	予防対策や病気や怪我について理解している		
5	スノーボードの器材	器材の取り扱い	1 チェック	安全に滑るための器材取り扱いについて理解している	2	
			2 取り扱い			
6	スノーボードの技術①	安全に斜面を下りる技術① (緩斜面)	1 サイドスリップ～ストップ (トゥサイド)	安全なスピードで滑り、自分の意思で停止することができる	2	
			2 フリーラン	スピードを制御しながら移動・停止を安全にすることができる		
7	スノーボードの技術②	安全に斜面を下りる技術② (緩斜面)	1 サイドスリップ～ストップ (ヒールサイド)	安全なスピードで滑り、自分の意思で停止することができる	2	
			2 フリーラン	スピードを制御しながら移動・停止を安全にすることができる		
8	スノーボードの技術③	フォールラインへの対応技術① (ゆるい斜面・緩斜面)	1 ストレートランニング～ストップ (トゥサイド)	フォールラインへ向かって真っすぐ滑り、安全に停止することができる	2	
			2 フリーラン	安全なサイドの入替をおこないターンを連続させ、停止できる		
9	スノーボードの技術④	フォールラインへの対応技術② (ゆるい斜面・緩斜面)	1 ストレートランニング～ストップ (ヒールサイド)	フォールラインへ向かって真っすぐ滑り、安全に停止することができる	2	
			2 フリーラン	安全なサイドの入替をおこないターンを連続させ、停止できる		
10	スノーボードの技術⑤	リズムを制御する技術 (緩斜面)	1 スリップtoスリップ	同じリズムでサイドの入替を連続しておこなうことができる	2	
			2 ミドルターン	落差と横幅を整えて、一定のリズムでミドルターンをすることができる		
			3 フリーラン	意図的に滑走のリズムを変化させることができる		
11	スノーボードの技術⑥	スノーボードを自在に動かす技術 (緩中斜面)	1 ミドルターン	滑走のリズムを一定に保ち、滑らかなターン弧を描くことができる	2	
			2 ショートターン			
			3 フリーラン	スノーボードを自分の意思で自由自在に動かすことができる		
12	スノーボードの技術⑦	マテリアルの特性を活かす技術 (中斜面)	1 ミドルターン	一定のリズムを保ち、滑らかな連続ターンを早いスピードの中で行うことができる	2	
			2 ショートターン	小さなターンスペースで減速要素の少ない連続ターンをおこなうことができる		
			3 フリーラン	マテリアルの性能を理解し、それを十分に引き出した滑走を行うことができる		
13	振り返り	各レベルに応じた技術①	1 各技術の復習	各自のレベルに応じた滑走技術を反復することができる	2	
			2 総合練習	各自のレベルに応じた滑走技術を状況に応じて行うことができる		
14	振り返り	各レベルに応じた技術②	1 各技術の復習	各自のレベルに応じた滑走技術を反復することができる	2	
			2 総合練習	各自のレベルに応じた滑走技術を状況に応じて行うことができる		
15	まとめ	総合滑走	1 技術の確認	各自のレベルに応じたバッジテストを選択することができる	2	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等