



科目名		スノーボード実習B				年度	2025				
英語表記		Snowboard B				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	スノーボードの技能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(トウサイド)	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	スノーボードの技能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	スノーボードの技能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(トウサイド)	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	スノーボードの技能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	スノーボードの技能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	スノーボードの技能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	スノーボードの技能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