

科目名		スキー実習B			年度	2025
英語表記		Ski 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	スキーとは何か	1 スキー	スキーについて理解している	2	
			2 パッジテストについて	パッジテストは何かを理解している		
2	スキーの特性	スキーのルールとマナー	1 ルール	スキーのルールを理解している	2	
			2 マナー	スキーのマナーを理解している		
3	スキーの対象	人間と自然の関係とは	1 人間の理解	スキー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	スキーを行うため自然環境について理解している		
4	スキーの安全	安全で健康なスキーを	1 安全管理	スキー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	スキーの器材	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	スキーの技能①	基本的な動作	1 歩動作	板を装着した状態で歩く事ができる	2	
			2 横移動	板を装着して状態で横に移動する事ができる		
			3 安全な動作	板を装着した状態で安全に転ぶ事が出来る		
7	スキーの技能②	プルーカボーゲン (緩斜面)	1 ターンの構成	左右への身体の荷重移動ができる	2	
			2 斜面への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができる		
			3 制動技術の習得	斜面に応じたスピードのコントロールができる		
8	スキーの技能③	プルーカボーゲンによるリズム変化 (緩中斜面)	1 ターンの構成	左右への身体の荷重移動ができる	2	
			2 斜面への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができる		
			3 制動技術の習得	斜面に応じたスピードのコントロールができる		
9	スキーの技能④	シュテムターン (緩～中斜面)	1 ターン運動の構成	左右への身体の荷重移動ができる	2	
			2 斜面状況への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができる		
			3 運動の質的内容	斜面に応じたスピードのコントロールができる		
10	スキーの技能⑤	基礎パラレルターン (緩～中斜面)	1 ターン運動の構成	左右への身体の荷重移動ができる	2	
			2 斜面状況への適応度	斜面に応じて滑らかな対応ができる		
			3 運動の質的内容	斜面に応じたスピードのコントロールができる		
11	スキーの技能⑥	シュテムターン (中斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
12	スキーの技能⑦	基礎パラレルターン 小回り・大回り (中斜面・中急斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
13	スキーの技能⑧	基礎パラレルターン 小回り (急斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
14	スキーの技能⑨	パラレルターン 小回り・大回り (中急斜面・急斜面)	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		
15	スキーの技能⑩	総合滑走	1 ターン運動の構成	ポジショニングとエッジングができる	2	
			2 斜面状況への適応度	スピードと回転弧の調整ができる		
			3 運動の質的内容	バランス・リズム・タイミングが的確にできる		

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