科目名	スキー実習B						年度	2025	
英語科目名	Ski Practice B						学期	後期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 テニスコース 2年次	必/選	選※	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	志鷹	教員の実務経験		有	実務経験の職種 スキーイ		ンストラクター		

【科目の目的】

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ことを学びます。各自バッジテスト $1\sim5$ 級の取得をめざします。

【科目の概要】

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

【到達目標】

- A スキーを安全に行う方法を身につける
- B 各自のレベルに応じた基本技能を身につけバッジテスト合格を目指す
- こ 団体で行動する能力を身につける

【授業の注意点】

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ください。スキー滑走中は必ずキャップ、ゴーグル等を着用してください。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。

			3.2				
評価基準=ルーブリック							
ルーブリック	レベル 5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル 1		
評価	優れている	よい	ふつう	あと少し	要努力		
到達目標 A	スキーを安全に楽しく行 うことができる		スキーを安全に行うこと が出来る		スキーを行うことができ る		
到達目標 B	自分が把握するレベル以 上のバッジテストに合格		自分のレベルに応じた バッジテストに合格		問題なく合格できるレベ ルのバッジテストに合格		
到達目標 C	団体でも積極性を持って 行動することができる		団体でも責任感をもって 行動することができる		団体でも行動する事がで きる		

【教科書】

必要に応じて適宜資料を配布します

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名 英語表記		スキー領	スキー実習B					
			Ski Practice B				りり	
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			自己言作	
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 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	2 スキーの特性	スキーのルールとマ	1 ルール	スキーのルールを理解している				
> 14 172	ナー	2 マナー スキーのマナーを理解している						
2	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 ている					
0 / · · · · · · / / ·] ØK	八回こ日然ツ渕体のは	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	2			
4	1 7 2 0 2 4	空 ムで健康なった。	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					
4 スキーの安全	安全で健康なスキーを・	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		2			
5 スキーの器材	フキーの聖母	器材の取り扱い	1 チェック な合に過るための男は所り扱いについて		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	
	スキーの番材		2 取り扱い	- 女主に得るための益材取り扱いについて理解し	((10)	2		
		を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			Ī	
6	スキーの技能①		本的な動作 2 横移動 板を装着して状態で横に移動			2		
			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				
		プルークボーゲン (緩斜面)	1 ターンの構成	左右への身体の荷重移動ができている			Ť	
7 スキーの技能②	スキーの技能②		1 91公田への前に世 一公田にして、一つ、一日、かんずし、かでそうしく				2	
			計画) 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					
		プルークボーゲンによ るリズム変化	プリー カボー ばいによ 1 ターンの構成 左右への身体の荷重移動ができている	左右への身体の荷重移動ができている			t	
8	スキーの技能③		リズム変化 2 斜面への適応度 斜面に応じて滑らかな対応ができている			2		
		(緩中斜面)	緩中斜面) 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					
		能④ シュテムターン (経る)中似点)	1 ターン運動の構成 左右への身体の荷重移動ができて					t
9	スキーの技能④		ンュテムターン (緩~中斜面) 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ている					
	(阪´´`'中'	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			1 ターン運動の構成	左右への身体の荷重移動ができている			t	
	ーの技能⑤ 基礎パラレルターン (緩~中斜面)	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ている		2			
		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					
		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			t	
11	スキーの技能⑥		・暗(6) スピートと同時別(7) 調整ができる	スピードと回転弧の調整ができる		2		
			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				
			基礎パラレルターン 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	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			Ŧ
12	スキーの技能⑦				2			
13 スキーの技能®				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			t
	スキーの技能®	基礎パラレルターン 小回り	遊パラレルターン					
	(急斜面)	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		2			
		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					t	
14	スキーの技能⑨	パラレルターン 小回り・大回り	ラレルターン			2		
14 人 イーの技能的		(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				t	
15 フキ・カサ	スキーの技能(10)	総合滑走				2		
15	10 ヘマーの技能側	까다 다 1H VC	4 小口田・ハインロー・マノル回がリス	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			1	

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