

科目名	スポーツ実習 1					年度	2025
英語科目名	Sports 1					学期	後期
学科・学年	情報ビジネス科 1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1
種別※	担当教員 井上		教員の実務経験	有	実務経験の職種	システムエンジニア	
【科目の目的】 この科目の目的は、スキー・スノーボードを通じてスポーツの楽しさを体験し、生涯スポーツの重要性を理解し、コミュニケーション能力の向上や円滑な人間関係の構築に役立つスキルを習得することです。							
【科目の概要】 この科目では、スキー・スノーボードを通してスポーツの楽しさと健康への影響を実際に体験し、高齢化社会における生涯スポーツの重要性を学びます。また、集団での活動を通じてコミュニケーション能力や協力の大切さを理解し、円滑な人間関係の構築に役立つスキルを習得します。							
【到達目標】 スキーやスノーボードの技術 スポーツ体験の楽しさ 生涯スポーツの重要性 コミュニケーション能力 基本的なスキル習得							
【授業の注意点】 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元、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。							
評価基準＝ルーブリック							
ルーブリック評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力		
到達目標 A	スキーやスノーボードの基本的な技術を熟知し、自信を持って滑走し、高度なテクニックを実践する	スキーやスノーボードの基本的な技術を十分に理解し、安定して滑走する	スキーやスノーボードの基本的な技術を一部理解し、滑走するが、安定感に課題がある	スキーやスノーボードの基本的な技術に課題があり、滑走が制限される	スキーやスノーボードの基本的な技術の理解が不足し、滑走が難しい状態である		
到達目標 B	スキーやスノーボードを通じてスポーツの楽しさを十分に体験し、その魅力を理解している	スキーやスノーボードを楽しんで体験し、スポーツの楽しさを理解している	スキーやスノーボードを体験し、スポーツの楽しさを感じるが、一部理解に課題がある	スキーやスノーボードの体験において楽しさを感じるが、一部制限があり、理解に課題がある	スキーやスノーボードの体験において楽しさを感じず、スポーツの魅力を理解できていない		
到達目標 C	高齢化社会における生涯スポーツの重要性を深く理解し、そのメリットを認識している	高齢化社会における生涯スポーツの重要性を理解し、スポーツのメリットを認識している	生涯スポーツの重要性を一部理解し、そのメリットを一部認識している	生涯スポーツの重要性を理解し、そのメリットを一部理解するが、認識に課題がある	生涯スポーツの重要性やメリットの理解が不足しており、その重要性について認識が低い		
到達目標 D	スポーツ実習を通じて集団生活におけるコミュニケーション能力を高め、円滑な人間関係を築く	スポーツ実習を通じてコミュニケーション能力を向上させ、人間関係を構築する	スポーツ実習において一部コミュニケーション能力を向上させ、人間関係の構築に努める	スポーツ実習においてコミュニケーションに課題があり、人間関係の構築に制限がある	スポーツ実習においてコミュニケーション能力の向上が不十分であり、人間関係の構築が難しい状態である		
到達目標 E	スキーやスノーボードの基本的なスキルや知識を十分に習得し、自身のスポーツ能力を向上させる	スキーやスノーボードの基本的なスキルや知識を理解し、自身のスポーツ能力を向上させる	スキーやスノーボードの基本的なスキルや知識を一部理解し、スポーツ能力の向上に努める	スキーやスノーボードの基本的なスキルや知識に課題があり、スポーツ能力の向上が制限される	スキーやスノーボードの基本的なスキルや知識の理解が不足し、スポーツ能力の向上が難しい状態である		
【教科書】							
【参考資料】 レジュメ・資料を配布する。							
【成績の評価方法・評価基準】 レポート 40% 授業内容の理解度を確認するために実施する 成果発表（口頭・実技） 40% 授業時間内に行われる発表方法、内容について評価する 平常点 20% 積極的な授業参加度、授業態度によって評価する							
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。							

科目名		スポーツ実習 1			年度	2025	
英語表記					学期		
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	コースの紹介と安全対策	スキー・スノーボードコースの紹介と安全対策の重要性を学ぶ	1	コースの紹介	スキー・スノーボードコースを理解している	2	
			2	基本的な装備	正しい装備の選び方を理解している		
			3	安全な滑走のルール	安全な滑走のルールを理解している		
2	基本動作の練習	スキー・スノーボードの基本動作を学ぶ	1	バランスのとり方	バランスのとり方を理解している	2	
			2	滑走姿勢	滑走姿勢を理解している		
			3	ターンの基本	ターンの基本を理解している		
3	ターンの応用	ターン技術応用して滑走する方法を学ぶ	1	カービングターン	カービングターンを理解している	2	
			2	ショートターン	ショートターンを理解している		
4	フリースタイル入門	スノーボードの基本的なフリースタイル技術を学ぶ	1	パークの利用法	スノーパークでの安全な遊び方を理解している	2	
			2	トリック	ジャンプやグラブ等基本的なフリースタイル技術を理解している		
			3				
5	マウンテンライディング	山での滑走技術と戦略を学ぶ	1	アルペンスキーのテクニク	アルペンスキーのテクニクを理解している	2	
			2	山岳での安全な滑走	山岳での安全な滑走を理解している		
			3				
6	テクニカルトレーニング	スキー・スノーボードのテクニカルなトレーニングを行う	1	レーシング	レーシングを理解している	2	
			2	コーナリング	コーナリングを理解している		
			3	トリック	トリックができるようになる		
7	小テストとフィードバック	学習成果の確認とフィードバックを受ける	1	小テスト	スキルと知識を理解している	1	
			2	実技評価	これまでの実技の評価をする		
			3	フィードバック	評価に対するフィードバック		
8	体力トレーニングとストレッチ	スポーツに必要な体力と柔軟性の向上を図る	1	カーディオトレーニング	カーディオトレーニングを理解し実施する	1	
			2	筋力トレーニング	筋力トレーニングについて理解し実施する		
			3	ストレッチ	ストレッチについて理解し実施する		
9	スポーツ心理学入門	スポーツの心理的な側面を理解する	1	モチベーション	モチベーションについて理解している	1	
			2	コンセントレーション	コンセントレーションについて理解している		
			3	ストレス管理	ストレス管理について理解している		
10	スポーツと健康	スポーツと健康の関係を学ぶ	1	生涯スポーツの重要性	生涯スポーツの重要性を理解している	1	
			2	運動による健康効果	運動による健康効果を理解している		
			3				
11	グループアクティビティ	チームワークやコミュニケーション能力を向上させる	1	グループスキルのトレーニング	チームワークとコミュニケーションスキルの向上できる	2	
			2	協力しての実習	チームワークとコミュニケーションスキルの向上できる		
			3				
12	戦略的な滑走	山の状況に合わせた戦略的な滑走を学ぶ	1	状況別のスキー・スノーボード戦略	状況に応じた滑走ができる	1	
			2	山の読み	山の状況に合わせた戦略的な滑走ができる		
			3				
13	スポーツ実践と安全対策	実際の山でスポーツを実践し、安全対策を徹底する	1	山でのスキー・スノーボード実践	実際の山でスキー・スノーボードを実践できる	1	
			2	安全対策の確認	実際の環境での安全対策を理解している		
			3				
14	実践経験の共有と振り返り	実際のスポーツ実践経験を共有し、振り返る	1	実習成果の共有	個人ごとの実習成果を共有できる	1	
			2	ディスカッション	振り返りのディスカッションができる		
			3				
15	総括と評価	スポーツ実習の成果を振り返り、評価する	1	実習成果の振り返り	学習成果の振り返りができる	1	
			2	自己評価とフィードバックの提供	自己評価とフィードバックをする		
			3				

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