

科目名	スポーツ実習 1							年度	2025	
英語科目名	Sports Practice 1							学期	後期	
学科・学年	ITスペシャリスト科	1年次	必/選	選	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	煤孫統一郎			教員の実務経験	無	実務経験の職種	システムエンジニア			
【科目の目的】 この科目では、冬季スポーツの代表ともいえるスキー・スノーボードを通して、スポーツの楽しさなどを体験することを目的とする。初心者、初級者、中・上級者など個々のスキルに合わせた目標を設定し、各ステップに合った目標設定の元、技術習得に努めるものとする。また、集団生活におけるコミュニケーション能力の向上も目的とし、円滑な人間関係の構築に役立てるスキルの習得にも努めるものとする。										
【科目の概要】 この科目では、知識・技術の習得と共に、集団生活により他者との円滑なコミュニケーション能力の向上にも努めるものとする。冬季スポーツの代表ともいえるスキー・スノーボードを通して、スポーツの楽しさなどを体験し、高齢化社会における生涯スポーツの大切さを学ぶ。初心者、初級者、中・上級者など個々のスキルに合わせた目標を設定し、各ステップに合った目標設定の元、技術習得に努めるものとする。										
【到達目標】 この科目では、習得した滑走技術を駆使し、あらゆる雪質や斜面を安全に滑走できるようになる事を目標とする。初心者は、両スキーが平行に回転する感じを身につけ、最終的には初歩的なパラレルターンができるようになる事を目標とする。初級者は、今後の上達に弊害を及ぼすクセを修正し、中斜面でもパラレルターンができるようになる事を目標とする。中・上級者は、一定のスピードで自分の回転弧を自由に調節し、あらゆる斜面でパラレルターンの大回り和小回りができるようになる事を目標とする。また、集団生活により学年・クラスを超えた人間関係を構築する。										
【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 スキー	上級者用斜面をパラレルターンで滑る。 よりスピーディな速度で精度の高いパラレル操作ができる。 切れのあるターンができる。 パラレルターンショートができる。 コブ斜面を滑ることができる。	中急斜面でターンの後半にスキーを平行にして滑るまたはパラレルターンができる。 より精度の高い安定したパラレルスキー操作ができる。	さまざまな初級者用斜面を滑ることができる。 適度なスピードを出し狭いスタンスでブルークボーゲン（ハの字ターン）ができる。 初級者用斜面でターンの後半に両スキーを平行にして滑ることができる。 緩斜面でパラレルターンができ、中級者用斜面を滑ることができる。	初心者ゲレンデでスムーズに停止ができる。 緩斜面でブルークボーゲン（ハの字ターン）ができる。 一人で安全にリフトの乗降ができる。	ブルーク（ハの字）スタンスで安全に停止ができる。 スキーの上でうまくバランスが取れる。 スピードのコントロールができる。 スムーズに直滑降できる。 道具に慣れ、スキーの楽しさを味わう。					
到達目標 スノーボード	ショートターン、カービングターンができる。	中級者用斜面で連続ターンができる。 より様々な斜面で安定した操作ができる。 バランスよくエッジを使って滑ることができる。	あらゆる初級者用斜面でターンができる。 よりスピーディにスムーズに初級者用斜面を滑ることができる。 中級者用斜面にて安全に停止できる、横滑りができる。	横滑り、木の葉落としができる。 初級者用斜面で連続ターンができる。	道具や環境に慣れる。 基本操作、スピードコントロールの仕方を学ぶ。 安全にスロープを下ることができる。 ワンサイドターンができ、安全に停止できる。 安全にリフトの乗降ができる。					
【教科書】 なし										
【参考資料】 なし										
【成績の評価方法・評価基準】 出席による評価インストラクタによる評価										
※種別別は講義、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		Sports Pracetice 1			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	導入	目標の理解	1	事前説明	事前説明・オリエンテーション		
2	スクール	技術習得	1	技術習得	スキル別技術習得		
3	スクール	技術習得	1	技術習得	スキル別技術習得		
4	自由滑走	技術の確認	1	自由滑走	スクール時に習った技術を確認し理解する		
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							

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