

科目名	スポーツ実習 2							年度	2025
英語科目名								学期	後期
学科・学年	電子・電気科 電気工事コース 2年次	必/選	選 3	時間数	30	単位数	1	種別※	実習
担当教員	若林恵美		教員の実務経験		あり	実務経験の職種		なし	

【科目の目的】

厳冬の大自然の中、冬季スポーツの代表とされるスキー・スノーボードを通して積極的なチャレンジ精神を養い、それを克服し、さらには生涯スポーツの礎を築くことをねらいとする。滑走能力のレベルアップや集中力を高める能力を磨く。一方で、授業で習得したそれぞれの滑走技術を駆使しながら、適切な雪質・斜面を安全に克服し、スキーの楽しさ、奥深さを実感し、自然・人・体験など多くの出会いを通して、心の豊かさ、生きるための創造力を涵養する。

【科目の概要】

現時点では4日間の宿泊集中授業でスキーまたはスノーボードの実習を行う。実施場所・費用・宿泊等については決定次第受講希望者に連絡する。履修者の滑走能力に応じた班編成の後、各班に分かれてそれぞれの課題習得やプログラムを行っていく。ある程度の滑走能力が付いた時点でフリー滑走を行ってもらう。また、宿舎でのミーティングを通じて、スキー運動のイメージ作りをはじめ、他学生との交流を図る。希望者数が少ない場合や開催場所が確保できない場合などには別競技を実施したり、開講しないことも有り得る。

【到達目標】

スキーまたはスノーボードの滑走スキルを習得し、まったくの初心者も滑走ができるように、少し滑れる人はよりうまく滑走ができるように、かなり滑れる人はエキスパートレベルになることを目標とする。また、ウィンタースポーツから体を動かすことの楽しさを知り、普段から体力と健康の維持管理ができるようになる。具体的には、スキー・スノーボードの専門用語、冬山の気象と安全について理解し、習得した滑走技術を駆使してさまざまな雪質や斜面を安全に滑走できるようになるとともに集団生活により学部・学年を超えた人間関係を構築できるようになることを目標とする。

【授業の注意点】

日々の体調管理をしっかり行い、必ず授業に出席すること。教習中の私語やふさわしくない授業態度、遅刻・欠席などには厳しく対応する。安全に注意し、ヘルメット、ゴーグル、グローブは必ず着用すること。大自然の中であるので単独行動、危険な滑走は命にかかわることもある。絶対にしてはいけない。最少携行人数に満たなかった場合には、別の方法で代替したり開講を取りやめることもある。

評価基準＝ループリック

ループリック 評価	レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル1
	優れている	よい	ふつう	あと少し	要努力
到達目標 A	積極的参加し、運動を行い、他者への指導もできている	積極的参加し、運動を実施している	普通に参加し、運動を実施している	授業に遅刻するなどして参加し、積極性がやや不足している	授業に遅刻するなどして参加し、積極性がやや不足している
到達目標 B	チームワークを大切にして取り組み、リーダー的役割を果たしている	チームワークを大切にして取り組み、他者と積極的に交流している	チームワークを大切にして取り組んでいる	チームワークへの取り組みがやや不足している	チームワークへの取り組みがやや不足している
到達目標 C	準備、清掃などを積極的に行い、リーダー的役割を果たしている	準備、清掃などを積極的に行い、他者との協力を行っている	準備、清掃などを積極的に行っている	準備、清掃などをあまり行わない	準備、清掃などをあまり行わない
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】							
なし							
【参考資料】							
なし							
【成績の評価方法・評価基準】							
授業に積極的に参加し、チームワークに配慮し所定の運動を行ったかを評価する。							
※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 2				年度	2025
英語表記						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	バドミントン	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
2	バドミントン	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
3	バドミントン	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
4	ソフトボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
5	ソフトボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
6	ソフトボール	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
7	卓球	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
8	卓球	運動、チームワーク、マナー	1 準備	チームワークを発揮して準備ができる	2		
			2 運動	運動に積極的に参加できる			
			3 清掃	清掃に積極的に取り組むことができる			
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