

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	スキー実習 A	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツトレーナー科	コース名		開設期	後期
対象年次	1年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実習		
教科書/教材	特になし				
担当教員情報					
担当教員	志鷹		実務経験の有無・職種	有・スキーインストラクター	
学習目的					
冬の代表的なスノースポーツの一つであるスキー実習を行なう経験から基礎的技術や指導方法・安全対策などを身に付け、そして冬山における自然環境の厳しさ、マナーや事故防止についての知識や行動を実際の体験から習得する事を目的とします。					
到達目標					
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付けます。冬山におけるマナーなど実際に体験をし、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の安全な楽しみ方を学ぶ事を目標とします。					
授業概要	レベルが同一のグループに分かれて実習授業を実施し、バッジテスト1～5級の取得を目指します 技能レベルの取得のみならず、自然との触れ合いや集団行動など、社会人として必要なスキルを包括的に学びます				
注意点	授業時数の4分の3以上出席しない者は評価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ようにして下さい スキー滑走中は必ずヘルメット、ゴーグル等を着用して下さい 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				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	50%	課題評価		
	小テスト	%			
	レポート	%			
	成果発表 （口頭・実技）	50%	実技評価		
	平常点	%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	オリエンテーション		スキーについての注意事項、実習行程を理解します		
2回	雪山事故について		雪山で起こりうる、事故やケガなどを理解します		
3回	スキー用具について		用具の取り扱い、装着方法を理解します		
4回	基本的な動作		歩行動作、横移動、転び方、立ち方等を習得します		
5回	ブルークボーゲン①		整地／緩斜面においてスタート・停止、またハの字でまっすぐ滑る、ターンなどの技術を習得します		
6回	ブルークボーゲン②		緩斜面～中斜面においてハの字で様々なターン弧やリズムで滑る技術を習得します		
7回	シュテムターン①		整地／緩斜面においてハの字に開きだしてターンし、後半に板を揃える技術を習得します		
8回	基礎パラレルターン①		整地／緩斜面～中斜面において両足を揃えた状態でのターンをおこなう技術を習得します		
9回	シュテムターン②		ナチュラル／中斜面においてハの字に開きだしてターンし、後半に板を揃える技術を習得します		
10回	基礎パラレルターン②		ナチュラル／中斜面において両足を揃えた状態での小回りのターンをおこなう技術を習得します		
11回	基礎パラレルターン③		ナチュラル／中斜面～急斜面において両足を揃えた状態での大回りのターンをおこなう技術を習得します		
12回	パラレルターン①		不整地／中急斜面において両足を揃えた状態での小回りのターンをおこなう技術を習得します		
13回	基礎パラレルターン④		ナチュラル／急斜面において両足を揃えた状態での小回りのターンをおこなう技術を習得します		
14回	パラレルターン②		ナチュラル／急斜面において両足を揃えた状態での大回りのターンをおこなう技術を習得します		
15回	バッジテスト		自身のレベルに合った級を受けることによって、現在の技術レベルでできる		