

|                                                                                                                                                |                                                                                                                                                  |                |                                                             |                  |      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|------------------|------|
| 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                                                         | スノーボード実習 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・スノーボードインストラクター |      |
| 学習目的                                                                                                                                           |                                                                                                                                                  |                |                                                             |                  |      |
| 冬の代表的なスノースポーツの一つであるスノーボード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<br>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<br>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<br>スノーボード滑走中は必ずヘルメット、ゴーグル等を着用して下さい<br>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<br>（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                                                                                                                                        |                | スノーボード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                                                                                                                                             | スノーボード用具について                                                                                                                                     |                | 用具の取り扱い、装着方法を理解します                                          |                  |      |
| 4回                                                                                                                                             | ストレートストップ                                                                                                                                        |                | バック・フロントサイドにおいて斜面に垂直で安定したポジションが取れ、スムーズなテール動作からの停止をすることができます |                  |      |
| 5回                                                                                                                                             | ペンジュラム                                                                                                                                           |                | スムーズなウェイトシフトをすることができます                                      |                  |      |
| 6回                                                                                                                                             | ストレートストローク                                                                                                                                       |                | 上下動の中でも、スノーボードに対して垂直なポジションをとることができます                        |                  |      |
| 7回                                                                                                                                             | 連続ターン                                                                                                                                            |                | 連続ターンをしながら指定されたエリアで確実な停止をすることができます                          |                  |      |
| 8回                                                                                                                                             | ショートターン                                                                                                                                          |                | リズムよくテールを動かすことによってターンをコントロールすることができます                       |                  |      |
| 9回                                                                                                                                             | ストレートホップ                                                                                                                                         |                | 滑走面全体での安定した着地をすることができます                                     |                  |      |
| 10回                                                                                                                                            | カービングターン                                                                                                                                         |                | ホールド状態を維持することができます                                          |                  |      |
| 11回                                                                                                                                            | グライディング（ショート・ミドル）                                                                                                                                |                | センターポジションをターン後半まで意識し、谷回りから後半までスライドによるターンコントロールすることができます     |                  |      |
| 12回                                                                                                                                            | フォワード&バックワード                                                                                                                                     |                | バックワード時にスノーボードが極力フォールラインに沿った滑りをすることができます                    |                  |      |
| 13回                                                                                                                                            | グライディングショート                                                                                                                                      |                | ターン前半部でのホールドからターン中盤からのスライド操作をすることができます                      |                  |      |
| 14回                                                                                                                                            | グライディングミドル                                                                                                                                       |                | 谷回りでのスライド、山周りでのホールド操作によるターンをすることができます                       |                  |      |
| 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                          |                  |      |