

| | | | | | | | | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|--|-----|------|-------|---|------|
| 授業 コード | 10419 | 科目名 | スポーツ | | 担当者 | | 西村 典芳 | | |
| | | 副題 | スキー実習 | | 開講期 | 後期集中 | 単位数 | 1 | DP対応 |
| 【授業概要】 | | | | | | | | | |
| スキーの魅力や白銀の世界で堪能し、スノースポーツの素晴らしさを理解する。また、スキー指導者として技術の習得ばかりでなく、安全への配慮、指導法を学ぶ。スキー技術と運動、安全に対する知識、指導者としての心構えなどに関する講義と雪上での実習を行う。班編成は事前調査により能力別とし、技術レベルに応じた学習とする。 | | | | | | | | | |
| 【到達目標】 | | | | | | | | | |
| どんな斜面でも、スピードやターン弧、リズムをコントロールしながら、安全に滑ることができる。 | | | | | | | | | |
| 【授業方法・計画】 | | | | | | | | | |
| スキー技術と運動、安全に対する知識、指導者としての心構えなどに関する講義と雪上での実習を行う。班編成は事前調査により能力別とし、技術レベルに応じた学習とする。 集中授業として下記の計画で実施する。 1. 期日 2020年2月中旬 2. 場所 黒姫高原スキー場 長野県信濃町 3. 費用 約35,000円(宿泊費、傷害保険、雑費、スキーバジテスト代など)、この他にリフト代(約10,000円)、ウェア・用具のレンタル代(約14,000円)、往復交通費(約16,000円)が必要となる。 実習には多額の費用が必要になるので計画をもって準備すること 4. 内容 スキー技術の向上、安全とマナー教育、最終日前日に、全日本スキー連盟スキーバジテスト(級別<2級・3級>)を実施する。 | | | | | | | | | |
| 第1回 | オリエンテーション | | | | | | | | |
| 第2回 | 事前講義 | | | | | | | | |
| 第3回 | スキー用具の理解 | | | | | | | | |
| 第4回 | ブルークボーゲンの習得 | | | | | | | | |
| 第5回 | シュテムターンの習得 | | | | | | | | |
| 第6回 | 基礎パラレルターン(大回り)の習得 | | | | | | | | |
| 第7回 | 基礎パラレルターン(小回り)の習得 | | | | | | | | |
| 第8回 | パラレルターン(大回り)の習得 | | | | | | | | |
| 第9回 | パラレルターン(小回り)の習得 | | | | | | | | |
| 第10回 | パラレルターンの洗練化 | | | | | | | | |
| 第11回 | 急斜面への対応 | | | | | | | | |
| 第12回 | スキートレーニングの実際 | | | | | | | | |
| 第13回 | スキー用具の手入れについて | | | | | | | | |
| 第14回 | 実習のまとめ | | | | | | | | |
| 【準備学習・復習】 | | | | | | | | | |
| 事前学修として、事前講義に配付する実習テキストを必ず読んで理解しておくこと。事後学修として、実技終了後にその日の実技内容や実技場所、課題や次の日の目標などを実習ノートに書いて復習を行う。(100分) | | | | | | | | | |
| 【課題に対するフィードバックの方法】 | | | | | | | | | |
| 毎回の実技の中でフィードバックを行う。 | | | | | | | | | |
| 【受講上のアドバイスおよび注意事項】 | | | | | | | | | |
| 受講に関する掲示(オリエンテーション、実習費振込方法、講義)に注意すること。 事前に行う講義に出席できない者、実習で決められたルールを守れない者の受講は認めないので注意すること。 実習中のルールを守れない者は単位取得を失う。 | | | | | | | | | |
| 成績評価方法 | 平常点(40%)：授業への取り組む態度や意欲を評価する。 (授業内試験)(60%)：技術評価点として全日本スキー連盟スキーバジテストを実施する。技術評価点及び平常点を総合的に評価する。 技術評価点：基準になる斜度と技術 (50～60点)急斜面(20～30度)における大回り、小回り(パラレル)の連続ターンができる。(2級レベル) (40～49点)中・中急斜面(10～20度)における大回り、小回りの連続ターンができる。(3級レベル) (30～39点)緩・緩中斜面(5～10度)における大回り、小回りの連続ターンができる。 平常点：実習回数(半日)を1回とし、全8回中の受講回数と態度(減点法)に応じて点数化する。 (40点)8回出席し、かつ、意欲的にスキー活動に取り組んでいる。 (30点)7回出席し、かつ、意欲的にスキー活動に取り組んでいる。 (20点)6回出席し、かつ、意欲的にスキー活動に取り組んでいる。 | | | | | | | | |
| 教科書 | 実習テキストは事前講義(補講)の時に配付する。 | | | | | | | | |
| 参考書 | | | | | | | | | |
| CB0166 | 授業に関連する実務経験 | | なし | | | | | | |