

# スポーツ方法実習(スキー)

科目ナンバリング ESS-213  
選択 1単位

島崎 直樹

## 1. 授業の概要(ねらい)

スキー・スノーボードの基礎的技能を習得し、安全に且つ計画的・科学的にスキー・スノーボードを実施できる能力を養うとともに、他者と協力し集団の一員として行動できる社会性も同時に養う。最終的には生涯に亘りスキー・スノーボードを楽しむことの出来る知識と技能及び態度を身につけることを目的とする。なお本授業は毎年度末の2月頃、新潟県石打丸山スキー場にて2泊3日の宿泊研修を主体とする集中講義形式で行う。

## 2. 授業の到達目標

- ①スキー・スノーボードの歴史についての基本的知識を習得する。
- ②スキー・スノーボードの安全についての知識と技能を習得する。
- ③スキー・スノーボードの基礎的技能を習得する。
- ④スキー・スノーボードの基礎的指導技能を習得する。
- ⑤メンバーと協力して目標を達成することの出来る技能と態度を習得する。

## 3. 成績評価の方法および基準

- ①技能点 60点:スキー・スノーボードの基礎的技能の習熟度を評価する。
- ②指導実践 40点:仲間に対する指導状況及び指導効果を評価する。

## 4. 教科書・参考文献

教科書  
特になし

## 5. 準備学修の内容

- ①日常的に筋力トレーニングを行い、特に下半身の強化を重点的に行うこと。
- ②日常的にストレッチを行い、全身の柔軟性の向上に努めること。
- ③スキー・スノーボードに関する書籍を複数読んでレポートを提出すること。

## 6. その他履修上の注意事項

- ①集団行動が基本となるので、協調性を重んじてチームの一員としての行動を心がけること。
- ②遅刻欠席は厳禁とする。講習及び行事への欠席は1回につき10点減点、遅刻は5点減点とする。
- ③用具は実習先でレンタルできるが、極力自分専用の板とブーツを準備することが望ましい。

## 7. 授業内容

- |        |                         |
|--------|-------------------------|
| 【第1回】  | スキー・スノーボードの歴史           |
| 【第2回】  | スキー・スノーボードの安全           |
| 【第3回】  | スキー産業とスキー場経営について        |
| 【第4回】  | スキー・スノーボード指導の基礎         |
| 【第5回】  | 用具の着脱とメンテナンス<br>転び方と起き方 |
| 【第6回】  | ブルークボーゲン ブルークフアーレン      |
| 【第7回】  | シュテムターン                 |
| 【第8回】  | パラレルターンⅠ                |
| 【第9回】  | パラレルターンⅡ                |
| 【第10回】 | ショートターンⅠ                |
| 【第11回】 | ショートターンⅡ                |
| 【第12回】 | バッジテスト SIA国際スキー技能検定実施   |
| 【第13回】 | ポールトレーニングⅠ              |
| 【第14回】 | ポールトレーニングⅡ              |
| 【第15回】 | スラローム大会とまとめ             |