

# 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

大橋 信行

## 1. 授業の概要(ねらい)

受講者のスキーおよびスノーボードの技術の向上とそれに伴う指導法・安全対策を学習し、あわせて、集団生活を通して他者への思いやりやコミュニケーション力の涵養を目的とする。

## 2. 授業の到達目標

1. 履修者各々のレベルにあわしたスキー技術とその指導法を習得する。
2. 宿泊を伴う集団生活を体験し様々な問題を理解し解決方法を習得する。
3. 集団生活の中でのコミュニケーションおよび集団生活におけるスムーズな活動形態を理解し習得する。
4. 宿泊、集団生活を計画立案することを習得す

## 3. 成績評価の方法および基準

- |               |     |
|---------------|-----|
| 1. 学内実習計画作成能力 | 40% |
| 2. 実習行動       | 30% |
| 3. 技術達成度      | 20% |
| 4. 集団行動能力     | 10% |

## 4. 教科書・参考文献

### 参考文献

公益財団法人全日本スキー連盟教育本部 SAJ教育本部オフィシャルブック 山と溪谷社  
公益財団法人全日本スキー連盟教育本部 SAJ資格検定受検者のため 山と溪谷社  
公益財団法人全日本スキー連盟教育本部 日本スノーボード教程 トータル スノーボーディング 山と溪谷社

## 5. 準備学修の内容

1. 集団行動の理解と自己の健康管理、コンディショニングを考える。
2. スキー・スノーボードの基礎知識
3. 集団生活の重要性(団体生活の中での個のあり方・協調性等)

## 6. その他履修上の注意事項

学内でガイダンスなどを含め3回授業をおこない、残りをスキー場にて宿泊を伴った集中授業(実習)をおこないます。実習の日程や参加費(別途必要)などの詳細は、第1回授業時に説明を行います。

## 7. 授業内容

- |        |                                      |
|--------|--------------------------------------|
| 【第1回】  | 授業ガイダンス<br>授業の進め方・実習の日程等             |
| 【第2回】  | 集中授業計画作り(グループを作成、各グループでテーマを決めその調査分析) |
| 【第3回】  | 各グループの資料、情報収集、分析                     |
| 【第4回】  | 現地集中実習・クラス分け等(スキル別)                  |
| 【第5回】  | スキー・スノーボード技術の習得①(スキル別・基礎技術①)         |
| 【第6回】  | スキー・スノーボード技術の習得②(スキル別・基礎技術②)         |
| 【第7回】  | 集団行動に対する心得・留意点の抽出と問題解決をグループ討議        |
| 【第8回】  | スキー・スノーボード技術の習得③(基本技術①)              |
| 【第9回】  | スキー・スノーボード技術の習得④(基本技術②)              |
| 【第10回】 | スキーに対する安全対策をグループディスカッション             |
| 【第11回】 | スキー・スノーボード技術の習得⑤(応用技術①)              |
| 【第12回】 | スキー・スノーボード技術の習得⑥(応用技術②)              |
| 【第13回】 | スキー・スノーボード技術の習得⑥(応用技術③)              |
| 【第14回】 | スキー・スノーボード技術の習得⑥(応用技術④)              |
| 【第15回】 | まとめ                                  |