

科目名	スポーツ実技 4					単位	1.0
担当教員	丹羽 丈司						
授業形態	実技・実習	開講期間	後期	配当年次	1	授業番号	7204

●授業のテーマ

スキー・スノーボード

●到達目標

スキー・スノーボード技術の習得を目的とし、各自の技術向上の目標を指導者とともに設定し、目標達成の努力をする。雪山で行うスポーツを安全に楽しむための方法について理解する。

●学習内容(授業概要)

各自の技術レベルに応じて 10 人弱のグループに分け実施します。ガイダンスを含め 4 回の技術解説を実施し、指導者から各自の技術習得に関わる指導を受け、それぞれの短期目標設定と達成方法を確認し、目標達成への指導をします。

●学習内容(授業計画)

スキー（初心者例）

1. ガイダンスと技術解説（1）道具の説明
2. スキーの装着と片足走行
3. 階段歩行と歩行による方向転換・両脚滑走
4. 技術解説（2）プルークの解説
5. 両脚滑走とプルークによる停止
6. プルーク斜滑走から左右ターン
7. プルーク直滑走から左右ターン
8. 技術解説（3）左右ターンとリフト乗降の解説
9. 緩斜面での左右ターン
10. 緩斜面での連続左右ターン
11. 斜滑降と停止
12. 技術解説（4）急な斜面の滑り方解説
13. 急斜面でのプルークターン
14. 緩急斜面でのプルークターン
15. 総合滑走

スノーボード(初心者例)

1. ガイダンスと技術解説（1）道具の説明
2. ボードの装着と片足走行
3. 片足歩行と方向転換・スケーティング
4. 技術解説(2)片足のバック・フロントターン停止
5. 片足のバック・フロントドリフト
6. 急斜面でのバック木の葉
7. 急斜面でのフロント木の葉
8. 技術解説（3）ドリフトターンの説明
9. 緩斜面でのバックドリフトターン
10. 緩斜面でのフロントドリフトターン

11. 緩斜面でのロングドリフト
12. 技術解説 (4) ドリフトターンの復習・説明
13. バック・フロントドリフトターンの連続滑走
14. ドリフトターンとロングドリフトでロング滑走
15. 総合滑走

●準備学習・事後学習の内容

予め授業内容の下調べをし、指導者から解説された技術の構造をしっかりと覚えて実技に望む。授業後は授業内容をまとめる。

●成績評価方法・基準

活動 80%、平常点 20%

●テキスト（必携）

授業時に指示する。

●参考文献／その他

授業時に指示する。

●履修上の注意

安全に留意して、積極的に参加する。