

講座名	単位数	期間	履修年次	区分
スキー	1	短期集中	2・3年次	選択

教科書・教材

自作教材（参考資料／「日本スキー教程」指導理論編・指導実技編・安全編）

学習のねらい

冬季における代表的なスポーツであるスキーを通して、

自己の能力に応じて技術向上の喜びを味わい、自己実現・自己創造を図る。

用具を身につけて操作し、ターン弧やスピードをコントロールすることにより、筋力や持久力、バランス能力を養う。

状況に応じた身体動作を行うことにより、判断力や巧緻性を養う。

冬の自然環境を肌で感じ、厳しい自然条件を読みとり、自他の安全に留意して活動する態度を養う。

自ら課題を見つけ、主体的に学習することにより、生涯を通じてスポーツに親しむ態度を育成する。

授業の概要

教室で理論的な学習を行い、スキースポーツについての知識を身につけ、現地で実習を行うことによってスキーの技術を身につける。

評価の観点

スキースポーツについて知識理解を深めることができたか。

自己の課題を見つけて学習計画を立て、計画を実践することができたか。

自己の目標のスキー技術を身につけることができたか。

自他の安全に留意し、積極的に学習することができたか。

評価の方法

学習計画と学習課題の設定について評価。

現地における実習の様子と技術の習得について評価。

まとめのレポートについて評価。

学習方法

スキーの理論（技術や用具の知識等々）について、実習以前にしっかりと自分のものにしておく。

現地では自分の技術レベルを考え、学習の課題を設定して計画的に練習する。

常に自分の学習結果を反省評価し、次の課題を設定する。

授業計画（35時間）

1	スキーの歴史（スキーの発祥、近代スキーの興隆と発展、現代のスキー）
2	スキースポーツの特性（運社会的特性・スポーツ文化としての特性・生涯スポーツとしてのスキー 他）
3	スキーの理論（技術特性・技術のしくみ・スキーヤーの身体運動・ターンの運動構造 他）
4	スキーの理論（基本技術・基礎技術・応用技術・発展技術 他）
5	スキーと安全（スキー事故の要因と事故の防止・スキーのマナー・スキー用具の知識 他）
6	実習計画（学習の目標・学習の内容と自己の課題・グループ編成 他）
7	《現地実習》三泊四日（ミーティングを含む） 基本技術（歩行・推進滑走・方向変換・登行・直滑降・プルーケ・斜滑降・横滑り） 基礎技術（プルーケボーゲン・シュテムターン・パラレルターン） 応用技術（運動要領をバランス・リズム・タイミングの観点から深まりを求める） 発展技術（応用技術を組み合わせ、即応能力を磨く） 実技テスト
35	まとめ（自己評価・レポート作成）