

講義名	余暇生活演習B（スポーツトレーニング）		
科目区分	余暇生活		
担当教員	天田 英彦		
開講期・曜日・時限	後期 水曜日 1時限		
履修開始年次	2年生	単位数	2
		講義コード	31040

主題と概要

生活環境がめまぐるしく変化し、そのスピードについていけないのが現代社会の現状である。それは運動不足、精神的ストレスなどを発生させると共に、豊かな食生活から肥満そして成人病を誘発させるなど健康問題を深刻化させている。そんな中、スポーツ活動は現代人の生活の充実と発展に大きな役割を果たしている。スポーツ文化は、人間の長い生活の内から創生された身体活動を主体とした生活文化であり、“健康の保持増進・精神的ストレスの解消・競技力向上”に大いに貢献している。

本授業は、スポーツ文化で貢献する“健康の保持増進・精神的ストレスの解消・競技力向上”の3つに科学的理論を理解し実際のフィールドで実践する力を養うことを目的とする。もう一つの側面として、生涯にわたって楽しむことのできるスポーツ活動へのアプローチを考えている。様々なスポーツがありますが、スポーツ科学基礎演習学外コース・スノーボードのアドバンスの科目である。したがって、日本スノーボード協会のバッジテストが最終的目的となる。

到達目標

冬季シーズンスポーツを安全に行う理論および技術を取得する。特に、スポーツ科学演習（冬季学外コース）のアドバンスコースとして検定取得を目指す。
SAJスノーボード検定1,2,3級の取得を目標とする。

提出課題

ゲレンデにおける安全教育を身につける。
事後研修において課題提出

評価の基準

現地における実習中の評価：受講態度など...60%
中間期の評価：レポート課題.....20%
期末期の評価：定期試験（SAJスノーボード検定資格試験を含む）...20%

履修にあたっての注意・助言他

第1回目の授業に置いてオリエンテーションを行い詳しい説明をする。
ライセンス検定料、スノーボード実習費は実費自己負担（交通費、リフト代、宿泊費込み、約50,000程度）となる。

。実習の際は、スポーツのできる服装で参加すること。
スノーボード実習及び検定は2月中旬に計画している。
定員30名程度

教科書

.SAJ公認スノーボード教程.

プリント資料及び参考文献

・必要に応じて資料等を配布する。

授業計画

- 1 余暇生活演習B受講の基礎知識と授業ルールの説明
- 2 健康と体力の保持増進（理論と実践）
- 3 近代スポーツから余暇スポーツへの変換
- 4 冬季スポーツにおける安全教育
- 5 スノーボード実習（SAJ検定試験）

*スノーボード学外実習をメインとした短期集中科目です。

予習・復習

SAJボード指導書を参考に、検定試験の内容をできるよう努力する。

備考

なし。