

講義名	スポーツ科学演習D（冬季学外コース）		
科目区分	健康スポーツ科学		
担当教員	天田 英彦 / 伊藤 淳 / 亀谷 涼		
開講期・曜日・時限	後期集中 その他 その他		
	2019年度 人間社会学部 人間健康学科 / 2019年度 人間社会学部 観光学科 / 2019年度 人間社会学部 人間社会学科 / 2019年度 経済学部 経済情報学科 / 2019年度 経済学部 経済学科 / 2019年度 商学部 マーケティング学科 / 2019年度 商学部 経営学科		
履修開始年次	1年生	単位数	2
		講義コード	71004

### 主題と概要

近年、余暇時間の増大に伴い、多様なスポーツをそれぞれの年齢や体力、技術に合わせて実施するようになった。またその中で海や川、山や空など多様な場を活用する、いわゆる「アウトドアスポーツ」の人気が高まってきている。アウトドアスポーツは自然とのふれあいを通じて「自然の脅威、厳しさ」や「安全の大切さ」、また集団での行動を通じて「人とのふれあい」や「協力することの重要性」を認識する絶好の機会となる。そこで本演習ではアウトドアスポーツの中でも近年注目されてきている「スノーボード」を学習することで、生涯を通して自然と親しめる基礎知識や基本技術を習得することを目標とする。まず、大学における事前研修で「余暇とスポーツの関連性」や「ウィンタースポーツの現状と課題」、「スノーボードの安全対策」などを学習し、次に、4泊5日の日程で学外研修を行い、現地の専門スタッフから「スノーボードの理論」などについての講義を受けるほか、実際にスノーボードを体験する実践学習を行う。

### 到達目標

- 「健康」獲得の方法を体得できるようになる。
- 歴史やルール、基礎技術等を理解し、生涯にわたるスポーツ実践の礎とすることができるようになる。

### 提出課題

学外研修終了後にレポートを提出する。

### 評価の基準

- 受講態度・・・20%
- 実習点・・・60%
- レポート・・・20%

### 履修にあたっての注意・助言他

履修スケジュールに従って、WEB登録をしてください。  
 実施スケジュール等の連絡はポータルで行います。随時確認するようにして下さい。  
 第1回事前研修に参加し、第1次申込において所定の金額を支払うこと。（日程は実施スケジュールで確認すること）  
 学外研修 2020年2月上旬を予定  
 研修場所 菅平高原(長野県)スキー場  
 受講者数 30名程度(希望者多数の場合は抽選、受講者はSAJの検定を受験)  
 経費 学外研修に必要な経費は個人負担(50,000円程度 宿泊費・交通費・リフト代)  
 その他 用具類のレンタル可能(別途、実費負担)

### 教科書

.使用しない。

### プリント資料及び参考文献

### 授業計画

- 事前研修
  - グループ編成
  - 講義「余暇とスポーツの関連性」
- 事前研修
  - 講義「ウィンタースポーツの現状と課題」
- 事前研修
  - 講義「スノーボードの安全対策」
  - グループ討議
  - 学外研修の最終確認
- 学外研修
  - 第1日目
    - 午前 スノーボード講習
    - 午後 スノーボード講習
    - 夜間 講義
  - 第2日目
    - 午前 スノーボード講習
    - 午後 スノーボード講習
    - 夜間 講義
  - 第3日目
    - 午前 スノーボード講習
    - 午後 スノーボード講習
    - 夜間 講義
  - 第4日目
    - 午前 スノーボード講習
    - 午後 研修場所出発
- 事後研修
  - 実習のまとめと反省

### 予習・復習

予習  
 上半身、下半身をメインとした筋力トレーニングを行う。特に、実習までに体幹を鍛える筋力トレーニングを中心に行う。  
 S A J スノーボード教程からターンの仕組みについて理解すること。

### 備考