

講義名	スポーツ科学演習D（冬季学外コース）			
担当教員	伊藤 淳/亀谷 涼/天田 英彦			
開講期・曜日・時限	後期集中 その他 その他	授業形態	演習	
履修開始年次	1年生	単位数	2	備考

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「自然の尊厳、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、生涯を通じ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「イ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証学習を行う。
本科目は、集団行動を伴うものであり、他者との意見の違いや立場の違いを理解し、協力して物事を進めると同時に、自らの役割を果たす必要がある。また、実践学習へ取り組むにあたり、自ら目標を設定し、達成できるようにできるようにする。そのためには、様々な情報を収集したり、周囲と協力をしたりすることが求められる。そして、生じた課題に対して、その原因を分析し、どのような手段を用いれば解決できるのかを考え、それに向けて行動できるようにする。

到達目標

1. 「健康」獲得の方法を体得できるようにする。
2. 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。

* オンデマンドでの受講では、以上の到達目標を達成することが難しい。このため、対面授業とする。
ただし、新型コロナウイルス感染症の感染を、または、濃厚接触者に指定され、一時的に通学が禁止となった学生については、その期間のみ課題学習等により対応する。

提出課題

学外研修終了後にレポートを提出する。

課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバック

提出課題に対し、講評・解説を行う。

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：2021年1月31日（月）～2月4日（金）を予定
研修場所：菅野高原（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）
るA様に希望した場合は、別途送料等が必要。
その他 用具類のレンタル可能（別途、実費負担）
新型コロナウイルスの状況により、実施種目・場所等の大幅な変更が生じる可能性があります。

教科書				
.使用しない。				

プリント資料及び参考文献

必要に応じて、資料を配付します。

授業計画

1 事前研修
・グループ編成
・講義「余暇とスポーツの関連性」

2 事前研修
・講義「インタースポーツの現状と課題」

3 事前研修
・講義「スノーボードの安全対策」
・グループ初演
・学外研修の最終確認

4 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
5 事後研修
・実習のまとめと反省
新型コロナウイルスの状況により、実施種目・場所等の大幅な変更が生じる可能性があります。

授業形態（アクティブ・ラーニング）

ア：PBL（課題解決型学習）	イ：反転授業（知識習得の要素を授業外に済ませ、知識確認等の要素を教室で行う授業形態）
ウ：ディスカッション、ディベート	エ：グループワーク
オ：プレゼンテーション	カ：実習、フィールドワーク
キ：その他（A-L型であるけども、以上の項目のいずれにも該当しない場合）	

準備学修（予習・復習等）の具体的な内容及びそれに必要な時間

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。
SAJ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。

復習
実習中に自分の滑りを録画し、技術が体得できているか検証することで、講習に役立てる。

卒業認定・学位授与の方針と当該授業科目の関連

本科目を受講し、目標を達成することで、本学の学生が卒業時に共通して身につけておくべき資質・能力の5項目および、健康スポーツ科学のカリキュラムポリシーへ貢献することができる。集団や個人でスポーツ実践に取り組む中で、明るく元気な、どのような場所でも物怖じすることなく、誰とでもしっかり言葉を交わすことができ、逆境でもたくましく生き抜く力、つまり「本アカ」のびのび「へこたらず」の精神を育むことができる。また、問題点やその要因を発見し、自らが進んで取り組めるようになる。そして、他者に働きかけ、協力して課題へ取り組むことにより、円滑なコミュニケーションをとることができるようになる。
生涯にわたってスポーツと関わったり、健康の維持・増進に努めたりすることができるような知識を得て、理解することができる。
以上は、全学部・学科の所属学生へ共通している。

双方向授業の実施及びICTの活用に関する記述

実務経験の有無及び活用

備考