

講義名	余暇生活演習B（スポーツトレーニング）			授業形態	
担当教員	天田 英彦	開講期・曜日・時間	後期 水曜日 1時限		
		単位数	2	履修開始年次	2年生

**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・軽減力向上」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・軽減力向上」のうちに科学的理論を基盤と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的科目である。したがって、日本スノーボード協会のパジテスタが最終的・目的となる。講義では、独自のルールや技術の習得、上達に向けて受講生自らが課題を発見し解決できるように取り組んでもらう。そして現状を正確に把握し、解決めに向けた具体的な段取りを明確かに出来るようになるために、物事に対して自ら進んで行動を起こしてもらいたい。

**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級の取得ができるようにする。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者、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などによって対応する。

**提出課題**

グ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

**課題（レポートや小テスト等）に対するフィードバックの方法**

事前研修において安全教育を行う。スノーボードの滑走における基本的な考え方を理解し実践に結びつける。

**評価の基準**

現地における実習中の評価：受講態度など...60%  
 中期の評価：レポート課題.....20%  
 期末の評価：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  
 冬季集中授業での宿泊を伴う活動が許可されるかどうかは未定です。「新型コロナウイルスの状況により、実施内容・場所等の大幅な変更が生じる可能性があります。」

教科書	.SAJ公認スノーボード教程				
参考図書					

**その他**

・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）

\*事前研修を講義時間内に4回実施し、短期集中授業を行う。また、事後研修を1時間行う。

**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**

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。

**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出来る。集団や個人でのスポーツ実践へ取り組む中で、明るく元気で、その様な場所でも物陰に隠れる事無く、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「ネアカ のびのび へこたれず」の精神を育む事が出来る。そして他者に働きかけ協力して課題へ取り組み事によりコミュニケーションをとることが出来る。また、自然と共生することにより自己の能力を向上することも同時に行う。生涯にわたってスポーツと関わり、健康の維持・増進に努めたりすることが出来る様な知識を得て理解することが出来る。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**

対面記前で有り実技を伴いたためICTの使用は考えていない。

**実務経験の有無及び活用**

SAJ公認のライセンスを取得済み。初心者から中級者における指導の実践に対応している。

**備考**

なし。