

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

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」の人口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いる「スノーボード」を学ぶことで、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。また、実習最終日は検定を受検し、合格することも目指す。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、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などが求められる。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、行動できるようにする。

到達目標

- 「健康」獲得の方法を修得できるようになる。
- スノーボードの滑走技術を説明できるようになる。
- 連続ターンができるようになる。

提出課題

- 実習中は毎日、日誌を提出する。
- 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の方法

提出課題に対し、講評・解説を行う。

評価の基準

- 実習点：60%
- 提出課題：20%
- 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。
- 以下の事前研修（教室は後日Portalでお知らせします）に参加し、第1次申込において所定の金額を支払うこと。詳細は、第1回事前研修で説明します。

実習期間 2025年2月9日（日）～2月13日（木）を予定
*2/9は貸切バスで履修の移動です。
実習場所 音平高原（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の検定を受検）
費用 ・学外実習に必要な経費は個人負担
(55,000円～65,000円を予定していますが、上回る可能性もあります。宿泊費・食費・交通費・リフト代が含まれます。)
・SAJ検定に合格した際は、別途登録料等が必要。
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。

参考図書

その他

必要に応じて、資料を配付します。

授業計画

- 事前研修 1
 - グループ編成
 - 講義「余暇とスポーツの関連性」
- 事前研修 2
 - 講義「ウィンタースポーツの現状と課題」
- 事前研修 3
 - 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 スノーボード実習に向けて
 - 午後 スノーボード実習 1
 - 夜間 講義 1
 - 第2日目
 - 午前 スノーボード実習 2
 - 午後 スノーボード実習 3
 - 夜間 講義 2
 - 第3日目
 - 午前 スノーボード実習 4
 - 午後 スノーボード実習 5
 - 夜間 講義 3
 - 第4日目
 - 午前 スノーボード実習 6（検定）
 - 午後 研修場所出発
- 事後研修
 - 実習のまとめと反省

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
実習中は自分の滑りを撮影した動画を確認し、課題と改善方法を考える。

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。「ネアカ のびのび、へこたれず」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みることにより、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