

タイトル「**2023年度スポーツ科学部(公開用)**」、フォルダ「**実務経験のある教員による科目**」
シラバスの詳細は以下となります。



科目ナンバー	RMGT/SSCS1205		
科目名	スポーツ実技3		
担当教員	鈴木 典		
対象学年	1年,2年,3年,4年	開講学期	後期
曜日・時限	集中		
講義室		単位区分	選
授業形態	実技	単位数	1
科目大分類	総合教育		
科目中分類	総合基礎		
科目小分類	リテラシー		
科目の位置付け（開発能力）	■DPコード 学修のゴールを示すディプロマポリシー（DP）との関連 DP1-D 「市民的素養・市民的教養」市民的要素と参加コミュニティに積極的な変化をもたらすために、知識・スキル・価値観・動機を動員することができる。 DP2-B 「自己の特性を理解し社会に貢献しようとする姿勢」自己の存在意義を知り、自らを高め続けようと努力することができる。 ■CRコード 学修を通じて開発するマインドセット、ナレッジ・スキルを示すコモンルーブリック（CR）との関連 D1 市民的素養と参加（80%） B1 自己啓発（20%）		
教員の実務経験	1998年から、財団法人日本オリンピック委員会（JOC）の強化スタッフ（医科学スタッフ）、財団法人全日本スキー連盟（SAJ）の医・トレーナー・科学サポート委員会、科学サポート部会、フィジカルコーチなどを歴任し、スポーツ科学の知見を競技力向上に活かす業務に従事して来ました。本学部のカリキュラムの中核に位置付けられるコーチング学は個別学問領域の研究成果をスポーツ実践場面に活かす役割を担っています。本授業ではトップアスリートを対象とした科学サポート業務に従事した経験を踏まえ、スキーとスノーボードの技能習得を実習の授業形態により学修します。（第5回～第7回、第9回～第11回）		
成績ターゲット区分	能力開発の目標ステージと対応 2 進期～3 発展期		
科目概要・キーワード	日本人の平均寿命は男性81.41歳、女性87.45歳ですが、健康寿命とはそれぞれ約9年と12年の差があります（厚労省，2019）。この差が拡大すれば、医療費や介護給付費等が増大するだけでなく、QOLの充実からも問題視される事態となります。健康の保持・増進に定期的なスポーツ活動が寄与することは周知の事実であり、生涯スポーツの重要性が指摘されています。本授業ではウィンタースポーツを代表するスキーとスノーボードの技能、および理論を修得し、生涯スポーツの指針にすると共に集団生活を通して社会性を身に着けることを到達目標とします。授業は実技と講義形態とし、実技は集中授業＜2月中旬＞として実施し、理論は集中授業期間、ガイダンス等は本キャンパスにおいて講義形態で行います。なお、対応するコンピテンスに基づき、効果的な授業方法として、または各授業を補完・代替するためオンライン授業を一部取り入れる場合があります。 ■キーワード：スキー、スノーボード、集中授業、技能、理論、社会性		
授業の趣旨	■副題 スキーとスノーボードを技能レベル毎のグループに分け、学生間のコミュニケーションを図りながら、アクティブラーニングの実習を展開します。また、集中授業先での集団生活を通して、社会性の修得・促進の一環とします。 ■授業の目的		

	スキーとスノーボードの実習を通して、楽しく安全に滑走するための技能と理論を修得し、生涯スポーツの指針を得ます。また、各グループにおける教員と学生、学生間のコミュニケーション、および集団生活により社会性を修得・促進する手立てとします。 ■授業のポイント スキーとスノーボードの実習により、運動不足になりがちな冬期間のスポーツ活動を生涯スポーツへと展開していく指針を得ます。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッション、集中授業先宿舍で規則を守ったり、他者に配慮する必要性を学ぶことで、現代社会に求められる社会性の修得を促進します。なお、実技では将来の資格取得等も見据え、級別テストに設定されている種目等も含めた実習を行います。								
総合到達目標	■ウィンタースポーツを代表するスキーとスノーボードの技能、および理論を学び、生涯スポーツの指針を得ると共に集団生活を通して社会性を修得・促進する。 ・スキーとスノーボードの実技実習における留意点、および実習を安全に楽しく展開するための理論を説明できる。（第1回～第2回） ・スキーとスノーボードの実技実習、および講義を通して、技能レベルに即して安全に楽しく滑降する方法を実践できる。（第3回～第15回） ・スキーとスノーボードの実技実習、および講義を通して、他者とのコミュニケーションやグループディスカッション、集団生活への適応を実践できる。（第3回～第15回）								
成績評価方法	■実習レポート（15%）：適用ルブリック D 1、B 1 （評価の観点）スキーとスノーボードを安全に楽しく滑降するための実践方法が各種目の学習理論に基づいて記述されているか、集団生活における社会性を修得・促進する具体的な方法が検討されているかを評価します。 （フィードバックの方法）講義の時間に作成上の観点や留意点を解説します。 ■滑降技能の評価（15%）適用ルブリック B 1 （評価の観点）技能レベル毎の学習課題（級別テスト種目を含む）の達成度を実技実習で評価します。 （フィードバックの方法）実技実習中に学習課題を達成するための具体的方法と達成度を個別に解説（還元）します。 ■理論の評価（15%）適用ルブリック B 1 （評価の観点）講義で学修した内容を筆記試験により評価します。 （フィードバックの方法）筆記試験後に解答の観点に基づく正解を解説します。 ■授業参加度（55%）：適用ルブリック D 1、B 1 （評価の観点）集中授業のため、全ての講義、実習の参加度を他者との協力やコミュニケーション、グループディスカッションの状況等を含め評価します。 （フィードバックの方法）全ての授業で出席状況を確認し、授業参加度（他者との協力やコミュニケーション、グループディスカッションの状況等を含む）が充足されていない学生には随時、注意喚起します。								
履修条件	本キャンパスでのガイダンスと講義、および2月中旬の集中授業に参加できること。集中授業のため、欠席（大会参戦、合宿参加、就職活動等を含む）は一切、認められません。								
履修上の注意点	スキーとスノーボードの初心者から経験者まで受講可能です（男・女）。実技・講義の全てに出席することが単位修得の要件になりますので、体調管理には十分に留意して下さい。								
授業内容	<table border="1"> <thead> <tr> <th>回</th><th>内容</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td><td> ①授業テーマ ガイダンス（授業の趣旨、到達目標、成績評価方法、および授業の進め方の説明） ②授業概要 第1回～第15回までの授業の趣旨、到達目標、成績評価方法、および受講要領が説明できる（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを閲覧し、内容を把握する。 ④復習（60分） 第2回以降の授業に必要な服装、用具等を確認する。 </td></tr> <tr> <td>2</td><td> ①授業テーマ スキーとスノーボードを安全に楽しく実践するための理論と方法【講義①】 ②授業概要 各種目の安全で楽しい実践方法（傷害防止対策を含む）をそれぞれの学習理論に基づいて説明できる（D 1、B 1）。 ③予習（60分） 各種目の学習方法、および傷害防止対策を指定のテキストの他、図書館やオンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） 各種目の学習理論、および傷害防止対策に基づく実践的な技能習得過程（方法）を確認する。 </td></tr> <tr> <td>3</td><td> ①授業テーマ スキーとスノーボードの滑降技能の確認【実技実習①】 ②授業概要 スキーとスノーボードの滑降技能レベルを確認し、技能レベルに即したグループに分類します（D 1、B 1）。 ④復習（60分） 自身のグループを確認し、グループ毎の学習計画を確認する。 </td></tr> </tbody> </table>	回	内容	1	①授業テーマ ガイダンス（授業の趣旨、到達目標、成績評価方法、および授業の進め方の説明） ②授業概要 第1回～第15回までの授業の趣旨、到達目標、成績評価方法、および受講要領が説明できる（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを閲覧し、内容を把握する。 ④復習（60分） 第2回以降の授業に必要な服装、用具等を確認する。	2	①授業テーマ スキーとスノーボードを安全に楽しく実践するための理論と方法【講義①】 ②授業概要 各種目の安全で楽しい実践方法（傷害防止対策を含む）をそれぞれの学習理論に基づいて説明できる（D 1、B 1）。 ③予習（60分） 各種目の学習方法、および傷害防止対策を指定のテキストの他、図書館やオンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） 各種目の学習理論、および傷害防止対策に基づく実践的な技能習得過程（方法）を確認する。	3	①授業テーマ スキーとスノーボードの滑降技能の確認【実技実習①】 ②授業概要 スキーとスノーボードの滑降技能レベルを確認し、技能レベルに即したグループに分類します（D 1、B 1）。 ④復習（60分） 自身のグループを確認し、グループ毎の学習計画を確認する。
回	内容								
1	①授業テーマ ガイダンス（授業の趣旨、到達目標、成績評価方法、および授業の進め方の説明） ②授業概要 第1回～第15回までの授業の趣旨、到達目標、成績評価方法、および受講要領が説明できる（D 1）。 ③予習（60分） シラバスを閲覧し、内容を把握する。 ④復習（60分） 第2回以降の授業に必要な服装、用具等を確認する。								
2	①授業テーマ スキーとスノーボードを安全に楽しく実践するための理論と方法【講義①】 ②授業概要 各種目の安全で楽しい実践方法（傷害防止対策を含む）をそれぞれの学習理論に基づいて説明できる（D 1、B 1）。 ③予習（60分） 各種目の学習方法、および傷害防止対策を指定のテキストの他、図書館やオンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） 各種目の学習理論、および傷害防止対策に基づく実践的な技能習得過程（方法）を確認する。								
3	①授業テーマ スキーとスノーボードの滑降技能の確認【実技実習①】 ②授業概要 スキーとスノーボードの滑降技能レベルを確認し、技能レベルに即したグループに分類します（D 1、B 1）。 ④復習（60分） 自身のグループを確認し、グループ毎の学習計画を確認する。								

4	①授業テーマ スキーとスノーボードの基礎的なターン技術【講義②】 ②授業概要 各種目のターンを技術的側面と体力側面の双方から説明できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 各種目のターン技術を指定のテキストの他、オンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） 各種目のターン技術と実践的な技能習得過程（方法）を確認する。
5	①授業テーマ スキーとスノーボードの基礎的滑降技能の学習【実技実習②】 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、スキーとスノーボードの着脱等を含む基礎的滑走技能を体験的に学ぶ。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッションが実践できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 各種目の実技実習に必要な服装、用具等の準備を整える。 ④復習（60分） 本実習における課題の達成状況を踏まえ、次回の学習課題を確認する。
6	①授業テーマ スキーとスノーボードの基礎的滑降技能の学習【実技実習③】 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、スキーとスノーボードの基礎的滑走技能を体験的に学ぶ。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッションが実践できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 前回の課題の達成状況に即した自身の学習課題を整理し、必要に応じて効率的な学習方法を教員に確認する。 ④復習（60分） 本実習における課題の達成状況を踏まえ、次回の学習課題を確認する。
7	①授業テーマ スキーとスノーボードの基礎的滑降技能の学習【実技実習④】 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、スキーとスノーボードの基礎的滑走技能を体験的に学ぶ。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッションが実践できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 前回の課題の達成状況に即した自身の学習課題を整理し、必要に応じて効率的な学習方法を教員に確認する。 ④復習（60分） 本実習における課題の達成状況を踏まえ、次回の学習課題を確認する。
8	①授業テーマ スキーとスノーボードの競技規則と種目特性【講義③】 ②授業概要 各種目の競技規則、および種目特性を技術的側面と体力的側面の双方から説明できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 各種目の競技規則、および技術と体力について指定のテキストの他、オンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） 各種目の競技規則、および技術面と体力面の双方からみた種目特性を整理する。
9	①授業テーマ スキーとスノーボードの応用的滑降技能の学習【実技実習⑤】 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、スキーとスノーボードの応用的滑走技能（斜面条件に適した大・小ターンの複合等）を体験的に学ぶ。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッションが実践できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 斜面条件と滑走技術の関係を指定のテキストの他、オンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） 本実習における課題の達成状況を踏まえ、次回の学習課題を確認する。
10	①授業テーマ スキーとスノーボードの応用的滑降技能の学習【実技実習⑥】 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、スキーとスノーボードの応用的滑走技能（斜面条件に適した大・小ターンの複合等）を体験的に学ぶ。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッションが実践できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 前回の課題の達成状況に即した自身の学習課題を整理し、必要に応じて効率的な学習方法を教員に確認する。 ④復習（60分） 基礎的滑降技能の学習成果を踏まえ、応用的滑走技能の学習課題を整理し、必要に応じて効率的な学習方法を教員に確認する。
11	①授業テーマ スキーとスノーボードの応用的滑降技能の学習【実技実習⑦】 ②授業概要 担当教員の実務経験を踏まえて、スキーとスノーボードの応用的滑走技能（斜面条件に適した大・小ターンの複合等）を体験的に学ぶ。また、グループでのコミュニケーションやグループディスカッションが実践できる（D1、B1）。 ③予習（60分） 前回の課題の達成状況に即した自身の学習課題を整理し、必要に応じて効率的な学習方法を教員に確認する。 ④復習（60分） 基礎的滑降技能の学習成果を踏まえ、応用的滑走技能の学習課題を整理し、必要に応じて効率的な学習方法を教員に確認する。

	12	①授業テーマ スキーとスノーボードを安全に楽しく実践するグループワーク【実技実習⑧】 ②授業概要 グループでのコミュニケーションやグループディスカッションを促進し、他者と協力して安全に楽しく滑降するグループワークの方法を説明できる（B 1・D 1）。 ③予習（60分） グループワークやアクティブラーニングの基礎的知識を指定のテキストの他、オンライン検索も利用して調べる。 ④復習（60分） グループワークでの問題点や対策を整理し、さらに安全で楽しい方法をグループディスカッションにより確認する。
	13	①授業テーマ スキーとスノーボードを安全に楽しく実践するグループワーク【実技実習⑨】 ②授業概要 グループでのコミュニケーションやグループディスカッションを促進し、他者と協力して安全に楽しく滑降するグループワークの方法を説明できる（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 前回のグループワークを踏まえ、各グループの問題点や課題を抽出する。 ④復習（60分） グループワークでの問題点や対策を整理し、さらに安全で楽しい方法をグループディスカッションにより確認する。
	14	①授業テーマ スキーとスノーボードを安全に楽しく実践するグループワーク【実技実習⑩】 ②授業概要 グループでのコミュニケーションやグループディスカッションを促進し、他者と協力して安全に楽しく滑降するグループワークの方法を説明できる（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 前回のグループワークを踏まえ、各グループの問題点や課題を抽出する。 ④復習（60分） グループワークでの問題点や対策を整理し、さらに安全で楽しい方法をグループディスカッションにより確認する。
	15	①授業テーマ 授業の総括（実習レポートの整理）と理論の評価（筆記試験）【講義④】 ②授業概要 これまでの実技実習と講義内容を踏まえ、実習レポートの整理と理論試験に解答することができる（B 1・D 1）。 ③予習（60分） 実技実習と講義内容を整理し、実習レポートの総括と理論試験の準備を整える。 ④復習（60分） 本授業に基づき、スキーとスノーボードを生涯スポーツとして実践していく具体策に対する検討を深める。
関連科目		スポーツ実技 1（RMGT/SSCS1203）、スポーツ実技 2（RMGT/SSCS1204）
教科書		日本スキー教程、日本スノーボード教程
参考書・参考URL		第1回と第2回の授業で案内します。
連絡先・オフィスアワー		オフィスアワー 開講時に告知します。 オフィスアワー以外の時間は事前に日時を調整し、研究室、またはコモンスペースで対応します。
研究比率		

