

体育実技B(スキー) 1単位(秋学期)

志賀高原でスキー&合宿体験

平井 良昌

授業の目的:

合宿形式のスキー実習を通じ、雪山での自然体験と集団生活・グループ活動を体験する(自然・人間の理解)。また、個人の技術的課題を認識するとともに、設定された達成目標をクリアするための努力実践をする(自己への挑戦)。

授業の計画:

1日目 午後:開講式・雪上レッスン 夜:ミーティング
2-3日目 朝:全体で体操 日中:雪上レッスン 夜:ミーティング
4日目 朝:全体で体操 午前:雪上レッスン 昼:閉講式
技術レベル別のグループ編成による雪上レッスンを行う。また夕食後にグループミーティングを行う。実技とミーティングによりそれぞれの目標達成を目指すとともにグループ内の協力により雪山での活動を完遂するように取り組む。

<達成目標の具体例>

初心者:山頂からのツアーの達成

初級班:ブルークボーゲンの完成

中・上級班:緩斜面または中・急斜面パラレルターンの完成

成績評価方法:

各自のレベル目標の達成および出席・授業への意欲・合宿生活の態度などの日常評価の総合で可否の判定をします。

実施期間:

2月8日(土)~11日(火)(合宿)(3泊4日)

開始時間:

2月8日(土)13:00開講式

実施場所:

志賀高原一の瀬スキー場周辺(長野県)

定員:

120名

費用:

37,000円(交通費を除く)

費用内訳:

宿泊費・リフト代・保険・雑費を含む。

服装携帯品等:

詳細は別途実施要項を参照のこと。

雨天時の対応(屋外種目のみ):

基本的にリフトが運休しない限り実技を行う。

実技不可能な場合は宿舎にて技術理論などを講義する。

担当教員から履修者へのコメント:

2月の授業のため、事前のオリエンテーションを実施しながら授業内容や準備の説明を加えます。初心者でも安心して履修できます。また、スキーは集中して習うことが上達の近道です。是非、スノースポーツ文化の中心であるスキーを体験してください。

質問・相談:

体育研究所教員が窓口となります。