科目番号	0A00613
授業科目名（和文）	スノースポーツ
授業科目名（英文）	Snow Sports
授業形態	実習（85%）　講義（15%）
標準履修年次	0A00613(修士 1)、0A00616(修士 2)、0A00619(博士 1)、0A0061C(博士 2)、0A0061F(博士 3)
開設学期	秋 A　オリエンテーション 秋 C　集中
曜時限	オリエンテーション：2027 年 1 月 14 日（木）18:15～ 集中授業：2027 年 2 月 17 日（水）～2 月 21 日（日）
教室	オリエンテーション：体育センター会議室
単位数	1
担当教員	教員名：坂本 昭裕 Akihiro Sakamoto 所属：体育系 学務担当：人間総合科学学術院人間総合科学研究群 主実施組織：人間総合科学学術院人間総合科学研究群
TF・TA	TF：なし TA：有
オフィスアワー等	オフィスアワー：特に定めないが事前に連絡してから訪問すること 研究室：体育科学系棟 A404 電話番号：6361 E-mail：sakamoto.akihiro.ff@u.tsukuba.ac.jp
学位プログラム･コンピテンスとの関係	修士レベル 知の活用力、マネジメント能力、コミュニケーション能力、チームワーク力 博士レベル 知の創成力、マネジメント能力、コミュニケーション能力、リーダーシップ力
授業の到達目標	1）スキー・スノーボードを自分で準備して安全に楽しむことができるようになること。 2）スキー・スノーボードに関する知識や技術を自分で深め高めることができるようになること。

	３）スキー・スノーボードの技能改善のための知識批判力とそのための方法論的能力を身につけること。 ４）冬の自然環境のなかで実習を行うことにより環境への理解を深め、適切に行動できるようになること。 ５）合宿形式の実習を通して、人間関係能力を高めること。
授業概要	冬季スポーツの一つであるスノースポーツ(アルペンスキー・スノーボード)を教材に実習する。実習は、4 泊 5 日の合宿形式で行われる。実習では、アルペンスキー、スノーボードのいずれかを選択する。日中は、主としてゲレンデにおける小グループにおける講習、夜間は、講義、班別のミーティングが実施される。また、実習の事前には VTR 等を鑑賞し、スキーに関する観察力を養成したい。このような実習を通して自身の身体を含めた自己開発能力を涵養する。
キーワード	スキー（ski）　スノーボード（snowboard）　自己開発（personal development） 人間関係能力（ability of human relations）　自然体験（outdoor experience）
授業計画	・2027 年 1 月 14 日（木）18：15 に実施されるオリエンテーション（事前講義）には、必ず出席し、実習及びスノースポーツの事前準備に関して理解して下さい。 ・授業は、ゲレンデ実習の他、テキスト、シュプールと呼ばれる実習ノートを活用しながら進められる。雪上での実技における疑問点などはシュプールを通じて担当教員に質問するなどして理解するのがよい。 ・実習は雪上での実技、また、夜は講義が行われるため、スケジュールがやや過密である。宿舎では、充分な休息をとるようにして下さい。 〔オリエンテーション（事前講義)〕 １実習概要の説明、２スキー・スノーボードの服装、３スキー・スノーボードの用具について 〔実　習〕 ＜アルペンスキー：初心者班＞ 1 日目 １班分け、２用具の着脱、３片足滑走、４直滑降からの停止、５班別ミーティング 2 日目 １直滑降からプルーク、２プルークファーレン、３プルークボーゲン、４講義 3 日目 １プルークボーゲンのバリエーション、２両開きシュテムターン、３制限滑走　４、ナイター講習 4 日目 １ストックワーク、２山開きシュテムターン、３ショートターン、４情報交換会

	5 日目 １確認テスト・総合滑走（まとめ)、評価・解説 ＜スノーボード：初心者班＞ 1 日目 １班分け、２用具の着脱、３スケーティング、４直滑降からの停止（バックサイド)、５班別ミーティング 2 日目 １横滑り（バックサイド)、２横滑り（フロントサイド)、３木の葉落とし、４講義 3 日目 １バックサイドターン（山回り)、２バックサイドターン（谷回り)、３ギルランデ（バックサイド)、４ナイター講習 4 日目 １フロントサイドターン（山回り)、２フロントサイドターン（谷回り)、３連続ターン、４ナイター講習 5 日目 １確認テスト・総合滑走（まとめ)、フィードバック・解説
履修条件	事前の講義、学外実習（4 泊 5 日）全日程受講すること
成績評価方法	本時の学修目標や評価基準をオリエンテーション時に提示する。集中授業の最終日にその成果について解説・フィードバックする。 ①評価方法：(1）実習ノート（2）実習達成度（技能上達含） （3）レポート ②割合：(1）40%　(2）40%　(3)20% ③評価基準： (1)客観的自己技能への認識、技術的問題点の発見、技術的改善点への指摘等 (2)スキー技術理解、自己の技術的課題の改善度、他者観察力等 (3)実習を通した学び（体験）について授業の到達目標との関連から考えを述べることができているか等
教材・参考文献・配布資料	・スノースポーツ実施要項（配布資料） ・共通体育「スノースポーツ」テキスト（配布資料） ・「日本スキー教程」「日本スノーボード教程」全日本スキー連盟編、スキージャーナル社
授業外における学習方法	・配付資料である「スノースポーツ」テキストを読んで専門用語の意味（特に用具など）について理解しておくこと。 ・授業ノート（シュプール）の教員からのコメントを参考に復習すること。 ・図書館には、アルペンスキーに関する DVD が充実しているので、積極的に鑑賞しておくことが望ましい。
その他	実習費：約 49,500 円（宿泊，食事，教材，傷害保険，リフト代）交

	通費除く（予定） レンタルスキー・ボード可能（実習期間中 5000 円程度） ＊ 他研究分野の人にふれて、多くの友人をつくってください。 ＊ 冬季の厳しい自然にふれて、自然を感じてください。 ＊ 経験豊富な素晴らしい講師にふれて、見識を広げ深めてくださ い。 ・履修の際は、大学院体育ガイダンスに参加すること。 ・実施詳細等は後日掲示 定員は 20 名 ・岩原スキー場での学外実習（4 泊 5 日）。オリエンテーションに参加 すること。留学生に対しては英語による指導も可能。 The course will be taught both in Japanese and English. ・レポートを作成時には、教育における生成 AI 活用のガイドラインを参照し、適切に活用してください。生成 AI による提案や回答が必ずしも正確とは限らないため、得られた情報は批判的に評価し、責任をもって内容を精査してください。
開講情報	オリエンテーション・授業日程（体育センターHP）
備考	・定員 20 名 ・対面で実施