

倉敷芸術科学大学 平成28年度(2016年度) シラバス

科目名	ウィンタースポーツ実習				
対象	22～20W(健)/19W以前	年次	1年	開講期	通年
教員名	椎葉 大輔	内藤 整	加藤 敬史	大上 偉才	単位数 2
<p>■授業の概要</p> <p>ウィンタースポーツ技術の向上を図ることで、運動不足になりがちな冬季にできるスポーツの幅を広げ、季節に応じたスポーツ活動の実践と指導ができるようになることを目的に行なう。</p> <p>■到達目標</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スケートの基本技術を習得すること ・カーリングの基本技術とゲームの運営方法を習得すること ・スキー・スノーボードの基本技術を習得すること <p>■授業外学習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力をつけるためにランニング等を行うこと。 ・スケートについては、授業外で自主練習をすること。 ・カーリングについては書籍等で競技の概要を調べておくこと。 ・スケート・スキー・スノーボードに関する書籍を読むこと。 <p>■評価方法</p> <p>実習に取り組む姿勢（40%）、技術点（40%）、レポート（20%）で評価する。</p> <p>■注意事項</p> <p>スキー及びスノーボードは宿泊実習となる。その際の、宿泊費、リフト代、レンタル用具代は個人負担。</p>			<p>■授業計画</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.オリエンテーション（注意事項と実習方法、準備）（椎葉） 2.スケータリングの基本練習（1）（大上, 内藤, 加藤, 椎葉） 3.スケータリングの基本練習（2）（大上, 内藤, 加藤, 椎葉） 4.フィギアスケート（1）（ストロッキングとステップ）（大上, 内藤, 加藤, 椎葉） 5.フィギアスケート（2）（ダンスとシンクロ）（大上, 内藤, 加藤, 椎葉） 6.フィギアスケート（3）（スピン）（大上, 内藤, 加藤, 椎葉） 7.カーリング（基本技術）（内藤, 加藤, 椎葉） 8.カーリング（ゲーム運営）（内藤, 加藤, 椎葉） 9.スキー 用具の説明とゲレンデマナー（内藤, 加藤, 椎葉） 10.スキー 滑る、登る、止まる（内藤, 加藤, 椎葉） 11.スキー（プルークボーゲン）（内藤, 加藤, 椎葉） 12.スキー（シュテムターン）（内藤, 加藤, 椎葉） 13.スキー（パラレルターン）（内藤, 加藤, 椎葉） 14.スノーボード（サイドスリップとペンジュラム）（内藤, 加藤, 椎葉） 15.スノーボード（フロントサイドターンとバックサイドターン）（内藤, 加藤, 椎葉） 		
教科書	なし				
参考書	適宜, 提示する。				