

科目名	スノーボード専門理論Ⅰ			方法	講義
担当教員	稲川光伸、大友秀樹		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	28
授業形態	対面授業と遠隔授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スノーボード競技上の基本用語やルールなどの知識学習。マテリアルの構造の学習。スノーボードにおける体の使い方や外力の学習。				
学習目標 (到達目標)	スノーボード競技における知識習得と理解。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	配布資料				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	スノーボードとは スノーボードとは、バランスのスポーツ（外力とのバランス）		担当：稲川		
2	ターンのメカニズム 角付け、荷重、ローテーション		担当：稲川		
3	ターンのコントロールを知る ターンの形成、スタンス&ポジション、リーン&リーンアウト、ス		担当：稲川		
4	用語説明 スノーボードの用語を覚える		担当：稲川		
5	ズレとキレの違い スライドターンとカービングターンの違い		担当：稲川		
6	マテリアルの構造		マテリアルの解体		
7	マテリアルの構造		マテリアルの解体		
8	ボードの動きの原理と原則		道具持参		
9	ボードの動きの原理と原則		道具持参		
10	ボード上での体の動き				
11	スノーボードのトリック用語について				
12	重力をはじめとする物理の話				
13	重力をはじめとする物理の話				
14	パークアイテムの名称や構造について				
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。（出席率80%以上） ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A（秀 80点以上）B（優 70点以上） C（良 60点以上）D（不可 60点未満）					
実務経験教員の経歴	妙高山スノーボードスクール運営、オールアルビレックス コーチ1年				

## 国際スノーボード&amp;スケートボード専門学校

科目名	スノーボード専門理論Ⅱ			方法	講義
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科 SB	対象学年	2	開講時期	前期・後期
必修・選択	必修	単位数	2	時間数	28
授業概要、目的、授業の進め方	スノーボード競技知識学習。マテリアルの構造の学習応用編。 スノーボードにおける体の使い方や外力の学習。				
学習目標 (到達目標)	スノーボード競技における知識習得と理解。マテリアルの知識の向上。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	配布資料				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	目標チェックシート作成・コーチ面談				
2	マテリアルの構造		マテリアルの研究		
3	マテリアルの構造		マテリアルの研究		
4	ボードの動きの原理と原則		道具持参		
5	ボードの動きの原理と原則		道具持参		
6	ボードの動きの原理と原則		道具持参		
7	ボードの動きの原理と原則		道具持参		
8	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
9	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
10	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
11	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
12	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
13	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
14	フリースタイル技術講習		資料データを学習・擬似練習		
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
出席率・授業態度			なし		
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

科目名	スノーボード技術研究Ⅰ			方法	演習
担当教員	稲川光伸		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	1	開講時期	後期
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	14
授業形態	対面授業と遠隔授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スノーボードに関する様々なクリエイションワークを模擬制作し、SNSに対応した映像編集の基本など、スノーボードビジネスや業界、ライダー活動への関心を高める				
学習目標 (到達目標)	スノーボードに関する様々なクリエイションワークを模擬制作し、ビジネスや業界への関心を高める				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	プリントなど				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	スノーボードデザイン (ラフデザイン:ブランド作成、モデル名、ラインナップ、デザイン作成(デッキ、ソール))				
2	スノーボードイベント スノーボード大会・イベント企画①(企画書作成、スケジュール、内容)				
3	スノーボードイベント 予算、協賛、レイアウトなど				
4	映像作成編集 イメージ映像の作成、編集アプリの使い方				
5	映像作成編集 イメージ映像の作成、編集、エフェクトなど				
6	映像作成編集 イメージ映像の作成、編集、音楽など				
7	⑦テスト実施				
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
作品完成度・関心・意欲・態度・技能において評価を行う。 (出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)					
実務経験教員の経歴	妙高山スノーボードスクール経営				

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	トレーニングⅠ			方法	実技
担当教員	大橋一麻、滝沢光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	84
授業形態	対面授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	基礎体力・持久力、基礎筋力の向上				
学習目標 (到達目標)	トレーニングを通じて、身体への知識を増やし競技力の向上。 BIG3、基礎トレーニング方法の習得。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	・トレーニング指導者テキスト(理論編) ・パーソナルフィットネストレーナーマニュアルV3				
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考	
1	基礎体力トレーニング			持久力向上	
2	基礎体力トレーニング			持久力向上	
3	基礎体力トレーニング			持久力向上	
4	基礎体力トレーニング			MIDラン	
5	基礎体力トレーニング			MIDラン	
6	ウェイトトレーニング			BIG3	
7	ウェイトトレーニング			BIG3	
8	ウェイトトレーニング			BIG3	
9	ウェイトトレーニング			補助エクササイズ	
10	ウェイトトレーニング			パワーエクササイズ	
11	コーディネーショントレーニング			基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方	
12	コーディネーショントレーニング			基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方	
13	コーディネーショントレーニング			基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方	
14	コーディネーショントレーニング			基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方	
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
出席率・授業態度			怪我の防止・熱中症への対策。		
実務経験教員の経歴	スノーボード日本代表選手専属トレーナー5年、デフリンピックスノーボードフリースタイル日本代表トレーナー10年/プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

科目名	トレーニングⅡ			方法	実技
担当教員	大橋一麻、滝沢光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	70
授業形態	対面授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	可動域、コーディネーション能力向上を中心に行い、専門的動作に繋げる運動力の向上と自身の動作分析を行い、自身の運動パターンの理解と改善点を見つける目を養う。後期には専門的技術トレーニングが始まり、後期の主となるトレーニング授業となる為、後期は感覚へのトレーニングを中心に行う。				
学習目標 (到達目標)	専門的動作に繋げる運動力の向上				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	・トレーニング指導者テキスト(理論編) ・パーソナルフィットネストレーナーマニュアルV3				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	基礎体カトレーニング		持久力向上		
2	基礎体カトレーニング		持久力向上		
3	ウェイトトレーニング		競技特性に合わせたトレーニングの展開		
4	ウェイトトレーニング		競技特性に合わせたトレーニングの展開		
5	ウェイトトレーニング		競技特性に合わせたトレーニングの展開		
6	ウェイトトレーニング		競技特性に合わせたトレーニングの展開		
7	ウェイトトレーニング		競技特性に合わせたトレーニングの展開		
8	ウェイトトレーニング		競技特性に合わせたトレーニングの展開		
9	コーディネーショントレーニング		基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方		
10	コーディネーショントレーニング		基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方		
11	コーディネーショントレーニング		基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方		
12	コーディネーショントレーニング		基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方		
13	コーディネーショントレーニング		基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方		
14	コーディネーショントレーニング		基礎フィジカル向上・体幹強化、身体の使い方		
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。(出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)					
実務経験教員の経歴	スノーボード日本代表選手専属トレーナー5年、デフリンビックスノーボードフリースタイル日本代表トレーナー10年/プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

科目名	スケートボードⅠ			方法	実技
担当教員	大友秀樹		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	42
授業形態	対面授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スケートボードに親しみ、安全な乗り方・転び方を覚える				
学習目標 (到達目標)	スケートボードに親しみ、安全な乗り方・転び方を覚える				
テキスト・教材・参考図書・その他資料					
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	板の乗り降り・プッシュ・カービング		2時間		
2	プッシュ・カービング・バンク上り下り・パンピング		4時間		
3	チクタク・キックターン・パンピング		6時間		
4	ニースライド・トゥフェイキー・トゥフオワード・パンピング		4時間		
5	パンピング・キックターン		4時間		
6	プッシュ・カービング		2時間		
7	オーリー・フラットトリック		6時間		
8	前期の復習		2時間		
9	トランジション パンピング・キックターン・ニースライド		2時間		
10	トランジション パンピング・キックターン・ニースライド		2時間		
11	トランジション ドロップイン		2時間		
12	トランジション ドロップイン		2時間		
13	カービング		2時間		
14	カービング		2時間		
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。(出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)					
実務経験教員の経歴	オールアルビレックス コーチ1年				

科目名	スケートボードⅡ			方法	実技
担当教員	大友秀樹		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	28
授業形態	対面授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スケートボードとスノーボードの共通性と非共通性を理解し、スノーボードに生きる技術を身につける				
学習目標 (到達目標)	スケートボードとスノーボードの共通性と非共通性を理解し、スノーボードに生きる技術を身につける				
テキスト・教材・参考図書・その他資料					
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考	
1	前年度の復習と身体の慣らし・プッシュ・ターンドロップ フラット・バンク				
2	バンク・パンピング・オーリー・フラットトリック				
3	R系パンピング・ターン				
4	カービングトリック カービング				
5	カービング ヒップでのターン・カービングトリック				
6	ヒップでのターン・カービングトリック総合滑走・ロールアウト				
7	ドロップイン・エアー				
8	前年度の復習と身体の慣らし・プッシュ・ターン				
9	カービング・ヒップターン・カービングトリック・ロールアウト・ その他の応用			バタフライボウル	
10	カービング・ヒップターン・カービングトリック・ロールアウト・ その他の応用			バタフライボウル	
11	滑走スピードアップ			バタフライボウル	
12	横・縦回転			ドリームジャンプ	
13	横・縦回転			ドリームジャンプ	
14	自分で組んだルーティーンとトリックを発表			発表会	
15					
16					
評価方法・成績評価基準				履修上の注意	
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。(出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)					
実務経験教員の経歴		オールアルビレックス コーチ1年			

科目名	トランポリン I			方法	実技
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科・スポーツビジネス学科SB	対象学年	1	開講時期	前期・後期
必修・選択	必修	単位数	－	時間数	28
授業概要、目的、授業の進め方	器械体操の基礎技術の習得。				
学習目標 (到達目標)	器械体操の基礎技術を体得し、競技に反映させる。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	なし				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	トランポリンの組み立て		トランポリンの組み立て・撤収・安全確認		
2	トランポリン適用期		ストレートジャンプ・タック・開脚飛び		
3	トランポリン適用期		ストレートジャンプ・タック・開脚飛び		
4	トランポリン基礎		シート・背落ち・腹落ち		
5	トランポリン基礎		シート・背落ち・腹落ち		
6	トランポリン基礎		シート・背落ち・腹落ち		
7	テスト		トランポリン・マット運動・跳び箱		
8	トランポリン基礎		シート・背落ち・腹落ち		
9	マット運動		前転・後転・側転・飛び込み前転		
10	跳び箱		開脚飛び・閉脚飛び・台上前転・台上側転		
11	トランポリン応用		連続背落ち・ガメラ・スィーブル・コンボ		
12	トランポリン応用		連続背落ち・ガメラ・スィーブル・コンボ		
13	トランポリン応用		連続背落ち・ガメラ・スィーブル・コンボ		
14	テスト		トランポリン・マット運動・跳び箱		
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
出席率・授業態度・テスト			怪我の発生リスクを下げる為に、安全確認・自己技術範囲管理の徹底。		
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				



②

国際スノーボード&amp;スケートボード専門学校

科目名	トランポリンII			方法	実技
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウインタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	前期・後期
必修・選択	必修	単位数	－	時間数	28
授業概要、目的、授業の進め方	器械体操の基礎技術の確認・応用技術の習得。				
学習目標 (到達目標)	スノーボード競技へ技術の反映。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	なし				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	トランポリン基礎		トランポリン基礎動作の確認		
2	トランポリン基礎		トランポリン基礎動作の確認		
3	トランポリン基礎		トランポリン基礎動作の確認		
4	トランポリン基礎		トランポリン基礎動作の確認		
5	マット運動		マット運動の基礎的な動作確認と応用技術の習得		
6	トランポリン基礎		トランポリン基礎動作の確認		
7	トランポリン基礎		トランポリン基礎動作の確認		
8	トランポリン応用		トランポリン上での前後左右の回転技術習得		
9	トランポリン応用		トランポリン上での前後左右の回転技術習得		
10	トランポリン応用		トランポリン上での前後左右の回転技術習得		
11	トランポリン応用		トランポリン上での前後左右の回転技術習得		
12	マット運動		マット運動の基礎的な動作確認と応用技術の習得		
13	トランポリン応用		トランポリン上での前後左右の回転技術習得		
14	トランポリン応用		トランポリン上での前後左右の回転技術習得		
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
出席率・授業態度			怪我の発生リスクを下げる為に、安全確認・自己技術範囲管理の徹底。		
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	専門トレーニングⅠ			方法	実技
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウインタースポーツ学科SB	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	-	時間数	56
授業概要、目的、授業の進め方	競技基礎技能の理解・基礎体力・持久力の向上。				
学習目標 (到達目標)	トレーニングを通じて、身体への知識を増やし競技力の向上。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	なし				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	基礎エクササイズ		体幹部トレーニング		
2	ロングラン		6キロ程度の距離を心拍数管理のもとランニング		
3	ロングラン		6キロ程度の距離を心拍数管理のもとランニング		
4	ミドル走		中距離でのハイペース域でのランニング		
5	球技		サッカー・バスケ・テニスなどの球技による体の使い方の向上		
6	競技基礎技能の実技実習		応用バランストレーニング		
7	球技などを元に身体の巧み性を構築		各学生の得意・不得意な動作の分析		
8	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
9	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
10	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
11	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
12	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
13	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
14	スノーボードオフシーズントレーニング基礎		小布施quest技術基礎練習		
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
出席率・授業態度			怪我の防止・熱中症への対策。		
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	専門トレーニングII			方法	実技
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウインタースポーツ学科SB	対象学年	2	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	-	時間数	56
授業概要、目的、授業の進め方	競技基礎技能の理解・応用競技の研究・基礎体力・持久力の向上。				
学習目標 (到達目標)	トレーニングを通じて、身体への知識を増やし競技力の向上。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	なし				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	基礎エクササイズ		体幹部トレーニング		
2	ロングラン		6キロ程度の距離を心拍数管理のもとランニング		
3	ミドル走		中距離でのハイペース域でのランニング		
4	球技		サッカー・バスケ・テニスなどの球技による体の使い方の向上		
5	競技基礎技能の実技実習		応用バランストレーニング		
6	応用技術の研究と発展		実技技能への転換講習		
7	球技などを元に身体の巧み性を構築		各学生の得意・不得意な動作の分析		
8	スケートボードを使い体の使い方や外力の活かし方の擬似練習		各学生の運動に必要な神経的な分析		
9	スノーボードを使い体の使い方や道具の特性を構築		各学生の技術力と目標の摺り合わせる所を分析		
10	スノーボードオフシーズントレーニング基礎・応用		小布施quest技術基礎・応用練習		
11	スノーボードオフシーズントレーニング基礎・応用		小布施quest技術基礎・応用練習		
12	スノーボードオフシーズントレーニング基礎・応用		小布施quest技術基礎・応用練習		
13	スノーボードオフシーズントレーニング基礎・応用		小布施quest技術基礎・応用練習		
14	スノーボードオフシーズントレーニング基礎・応用		小布施quest技術基礎・応用練習		
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
出席率・授業態度			怪我の防止・熱中症への対策。		
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				
実務経験教員の経歴	新潟県スキー連盟スノーボード競技強化部長4年、SSコーチ8年、オールアルビレックスコーチ5年				



科目名	チューンナップII			方法	演習
担当教員	棟田 達典		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	後期
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	4
授業形態	対面授業のみ実施				
授業概要、目的、授業の進め方	自身のマテリアルを調整する能力を身につけ、競技力向上と専門知識の向上を目指す。				
学習目標 (到達目標)	高度なチューンナップ技術を身につけ、滑走技術に合わせたマテリアルの調整ができる。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	オリジナルプリント				
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考	
1	リペア、サンディング				
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
評価方法・成績評価基準				履修上の注意	
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。(出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)				怪我の防止確認。	
実務経験教員の経歴	チューンナップ店経営				



科目名	コンディショニングⅠ			方法	講義
担当教員	大橋一麻		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	28
授業形態	対面授業と遠隔授業の併用実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<p>人体の特徴、基礎栄養、障害予防方法、応急処置を学び、身体の状態を維持、向上する方法を理解する。スポーツのケガを減らし、安全なスポーツ環境を作るために、スポーツ医学の知識（身体やケガの知識）を習得し①ケガの予防、②ケガからの競技復帰、③競技力の向上、に活かす。</p> <p>パフォーマンスアップに必要な身体の特徴理解を深める。</p>				
学習目標 (到達目標)	スポーツ医学検定資格取得				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	スポーツ医学検定公式テキスト2・3級、基礎から学ぶスポーツトレーニング理論				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	解剖学・バイオメカニクス（人体の特徴と名称）①		実技あり、教科書、映像を用いた動作チェック		
2	解剖学・バイオメカニクス（人体の特徴と名称）②		実技あり、教科書、映像を用いた動作チェック		
3	基礎栄養①		5大栄養素、吸収、分解の仕組み、水分補給、エネルギー		
4	基礎栄養②		5大栄養素、吸収、分解の仕組み、水分補給、エネルギー		
5	怪我の予防		怪我を防ぐために		
6	怪我からの競技復帰		復帰を早める為に必要な事（栄養、処置、リハビリ）		
7	怪我からの競技復帰		復帰を早める為に必要な事（栄養、処置、リハビリ）		
8	トレーニング種類と組み合わせ		各部位のトレーニング方法、セット法		
9	トレーニング種類と組み合わせ方/ピリオダイゼーション		各部位のトレーニング方法、セット法、スケジュールの組み方とピークパフォーマンスの作り方		
10	頭位を位置する胸部のスポーツにおける重要性について		実技あり、自身の滑走動画比較		
11	頸椎と呼吸法の関係性による柔構造と剛構造の違い		実技あり、チェック方法、トレーニング方法の習得		
12	パフォーマンスを決める手と体幹の位置関係と発揮方法		実技あり、チェック方法、トレーニング方法の習得		
13	骨盤のパフォーマンス向上におけるメカニズム①		実技あり、チェック方法、トレーニング方法の習得		
14	骨盤のパフォーマンス向上におけるメカニズム②		実技あり、チェック方法、トレーニング方法の習得		
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
考査60%（試験60点以下の場合追試対象） 平常点40%（学習意欲、取り組み、理解度、出席率） ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A（秀 80点以上）B（優 70点以上） C（良 60点以上）D（不可 60点未満）			専門用語、ケアの正しい方法の理解、ポイントなど学習内容が非常に多く準備学習が重要となる。		
実務経験教員の経歴	スノーボード日本代表選手専属トレーナー5年、デフリンピクスノーボードフリースタイル日本代表トレーナー10年				

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	コンディショニングII			方法	講義
担当教員	大橋一麻		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	1	時間数	28
授業形態	対面授業と遠隔授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スキー、スノーボードにおける外傷・障害について理解し、障害予防としてケア、コンディショニングの方法を身近な道具を使用し、身体の状態を維持、向上する方法を理解する。前期はアライメントチェックを行い、自身に必要なケア、トレーニング、傾向を理解し、各関節におけるパフォーマンス向上に必要な基礎知識理解を目的とし、後期は障害に対してのセルフケアの方法理解を目的とする。				
学習目標 (到達目標)	自分の体を知り、コンディショニング方法として、道具を使用したセルフケアの方法と、体に対しての基礎知識の習得。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	・入門運動生理学(第3版)・トレーニング指導者テキスト(理論編)・パーソナルフィットネストレーナーマニュアル3				
回数	授業項目、内容	学習方法・準備学習・備考			
1	アライメントチェック(静的、動的アライメント、柔軟性)	姿勢評価を行う(半袖、半ズボン)カメラ、メジャー、FMSキッド ※フィットネスルーム			
2	アライメント分析、評価、メニューの作成	姿勢評価、説明終了後、メニュー作成			
3	アライメント分析、評価、メニューの作成	メニュー作成			
4	股関節の重要性について(実技)	股関節の基礎動作・知識を理解したのち、股関節の動作による運動への影響を実技の中で体験する			
5	胸郭の重要性について(実技)	股関節の基礎動作・知識を理解したのち、股関節の動作による運動への影響を実技の中で体験する			
6	膝関節の動作と足首の関係性	膝、足関節の基礎動作・知識を理解したのち、関節動作による運動への影響を実技の中で体験する			
7	脊柱動作が運動に及ぼす影響について	脊柱の基礎動作・知識を理解したのち、関節動作による運動への影響を実技の中で体験する			
8	前期テスト	前期評価テスト			
9	背部痛に対する知識とケアの方法	筋筋膜性背部痛理解とケアについて学び、セルフケアの方法を理解する			
10	背部痛に対する知識とケアの方法	筋筋膜性背部痛理解とケアについて学び、セルフケアの方法を理解する			
11	腰痛に対する知識とケアの方法	筋筋膜性腰部痛やヘルニア、分離症の理解とケアについて学び、セルフケアの方法を理解する			
12	腰痛に対する知識とケアの方法	筋筋膜性腰部痛やヘルニア、分離症の理解とケアについて学び、セルフケアの方法を理解する			
13	膝痛に対する知識とケアの方法	膝蓋周囲炎、鷲足炎、ジャンパー膝、半月板損傷など膝の障害理解と対処法、ケアの方法を理解する			
14	後期テスト	後期テスト			
評価方法・成績評価基準		履修上の注意			
考査60%(試験60点以下の場合追試対象) 平常点40%(学習意欲、取り組み、理解度、出席率) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)		専門用語、ケアの正しい方法の理解、ポイントなど学習内容が非常に多く準備学習が重要となる。			
実務経験教員の経歴	スノーボード日本代表選手専属トレーナー5年、デフリンピックスノーボードフリースタイル日本代表トレーナー10年				



国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	雪上実習Ⅰ			方法	実習
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	511
授業形態	対面授業で実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スノーボード技術基礎を学び、大会、資格取得、技術向上を目指し練習を行う。 春は学校周辺の赤倉観光リゾートスキー場、ロッセアライリゾートを中心に練習を行い、11月下旬から長野県の軽井沢プリンスホテルスキー場、焼額山スキー場を中心とし、大会シーズン、検定シーズンとなる2月をめがけ、黒姫スノーパーク、赤倉観光リゾートスキー場を中心に対策、練習を行う。				
学習目標 (到達目標)	スノーボード技術の向上及び、学生大会優勝、全日本選手権入賞、インストラクター資格の取得				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	なし				
回数	授業項目、内容	学習方法・準備学習・備考			
1	春の雪上トレーニング①	LOTTE AEAI RESORTにて基礎技術練習、進級生においては新たな技術の獲得。			
2	春の雪上トレーニング②	LOTTE AEAI RESORTにて基礎技術練習、進級生においては新たな技術の獲得。			
3	春の雪上トレーニング③	LOTTE AEAI RESORTにて基礎技術練習、進級生においては新たな技術の獲得。			
4	雪上トレーニング④	軽井沢プリンスホテルスキー場にて板の操作性 板のチェック			
5	雪上トレーニング⑤	軽井沢プリンスホテルスキー場にて板の操作性 板のチェック			
6	雪上トレーニング⑥	焼額山スキー場にてフリー滑走能力の向上、ギアのチェック			
7	雪上トレーニング⑦	焼額山スキー場にてフリー滑走能力の向上、ギアのチェック			
8	雪上トレーニング⑧	焼額山スキー場にてフリー滑走能力の向上、ギアのチェック			
9	雪上トレーニング⑨	赤倉観光リゾートスキー場にてフリー滑走能力向上 資格対策			
10	雪上トレーニング⑩	赤倉観光リゾートスキー場、黒姫スノーパークにてフリー滑走能力向上、資格対策			
11	雪上トレーニング⑪	赤倉観光リゾートスキー場、黒姫スノーパークにてフリー滑走能力向上、資格対策			
12	雪上トレーニング⑫	黒姫スノーパーク、よませ温泉スキー場にてオフシーズン練習トリックの確認、大会への調整、資格対策			
13	雪上トレーニング⑬	黒姫スノーパーク、よませ温泉スキー場にてオフシーズン練習トリックの確認、大会への調整、資格対策			
14	雪上トレーニング⑭	大会への調整、資格対策・検定			
15	雪上トレーニング⑮	大会への調整、資格対策・検定			
16	雪上トレーニング⑯	全日本選手権への調整、資格・検定			
評価方法・成績評価基準		履修上の注意			
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。(出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)					
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	雪上実習 II			方法	実習
担当教員	滝沢 光		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	511
授業形態	対面授業で実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スノーボード技術基礎を学び、大会、資格取得、技術向上を目指し練習を行う。 春は学校周辺の赤倉観光リゾートスキー場、ロッセアライリゾートを中心に練習を行い、11月下旬から長野県の軽井沢プリンスホテルスキー場、焼額山スキー場を中心とし、大会シーズン、検定シーズンとなる2月をめがけ、黒姫スノーパーク、赤倉観光リゾートスキー場を中心に対策、練習を行う。				
学習目標 (到達目標)	スノーボード技術の向上及び、学生大会優勝、全日本選手権入賞、インストラクター資格の取得				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	なし				
回数	授業項目、内容	学習方法・準備学習・備考			
1	春の雪上トレーニング①	LOTTE AEAI RESORTにて基礎技術練習、進級生においては新たな技術の獲得。			
2	春の雪上トレーニング②	LOTTE AEAI RESORTにて基礎技術練習、進級生においては新たな技術の獲得。			
3	春の雪上トレーニング③	LOTTE AEAI RESORTにて基礎技術練習、進級生においては新たな技術の獲得。			
4	雪上トレーニング④	軽井沢プリンスホテルスキー場にて板の操作性 板のチェック			
5	雪上トレーニング⑤	軽井沢プリンスホテルスキー場にて板の操作性 板のチェック			
6	雪上トレーニング⑥	焼額山スキー場にてフリー滑走能力の向上、ギアのチェック			
7	雪上トレーニング⑦	焼額山スキー場にてフリー滑走能力の向上、ギアのチェック			
8	雪上トレーニング⑧	焼額山スキー場にてフリー滑走能力の向上、ギアのチェック			
9	雪上トレーニング⑨	赤倉観光リゾートスキー場にてフリー滑走能力向上 資格対策			
10	雪上トレーニング⑩	赤倉観光リゾートスキー場、黒姫スノーパークにてフリー滑走能力向上、資格対策			
11	雪上トレーニング⑪	赤倉観光リゾートスキー場、黒姫スノーパークにてフリー滑走能力向上、資格対策			
12	雪上トレーニング⑫	黒姫スノーパーク、よませ温泉スキー場にてオフシーズン練習トリックの確認、大会への調整、資格対策			
13	雪上トレーニング⑬	黒姫スノーパーク、よませ温泉スキー場にてオフシーズン練習トリックの確認、大会への調整、資格対策			
14	雪上トレーニング⑭	大会への調整、資格対策・検定			
15	雪上トレーニング⑮	大会への調整、資格対策・検定			
16	雪上トレーニング⑯	全日本選手権への調整、資格・検定			
評価方法・成績評価基準		履修上の注意			
関心・意欲・態度・技能において評価を行う。(出席率80%以上) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A(秀 80点以上) B(優 70点以上) C(良 60点以上) D(不可 60点未満)					
実務経験教員の経歴	プロスノーボード選手11年目・スノーボード選手育成歴8年				

科目名	社会人常識マナー			方法	講義
担当教員	福山 泰子		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ学科	対象学年	2	開講時期	前期
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	12
授業形態	対面授業と遠隔授業で実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<p>概要 社会人としてのビジネスマナー習得</p> <p>目的 社会人常識マナー検定3級合格。</p> <p>進め方 テキストと過去問題を使用。</p>				
学習目標 (到達目標)	社会人常識マナー検定3級取得				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	全国経理教育協会 社会人常識マナー検定3級、過去問題集				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	検定対策1		テキスト、過去問のポイント解説		
2	検定対策2		テキスト、過去問のポイント解説		
3	検定対策3		テキスト、過去問のポイント解説		
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
考査60% (試験60点以下の場合追試対象) 平常点40% (学習意欲、取り組み、理解度、出席率) ■成績評価4段階評価 100点満点で評価 A (秀 80点以上) B (優 70点以上) C (良 60点以上) D (不可 60点未満)			テキストの内容を把握していること。		
実務経験教員の経歴	18年販売促進コーディネーターの実績、10年リテールマーケティング検定対策(3級2級) 講師としての実績あり。				