

科目名	実用英語 II			方法	講義
担当教員	Daniel Thomson		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー科スノーボード科	対象学年	2年	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	28時間
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	国際化が進み英語力が問われるため、基本的な英語力を習得する。 英語に親しむ、慣れる、会話ができるようになる。ゲームや音楽などを取り入れながら進める。				
学習目標 (到達目標)	日常英会話ができる。ウィンタースポーツでコミュニケーションを図れるようになる。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	配付資料				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	Introduction,check students level.Practice reading questions and answering questions		print		
2	Introduction verbs and the past tense,as well as verb conjugation.How to change from present tense to past tense.		print		
3	Verbs-continuous/future tense.Also introduce present perfect tense.		print		
4	Adjectives Asking questions/giving advice		print		
5	Body Parts/Health Describing Interests/Hobbies		print		
6	Review:adjectives,verbs Practice making questions		print		
7	Directions & Locations		print		
8	Restaurant English English for Everyday Life		print		
9	Reading passages,understanding through reading Speaking practice		print		
10	Airport English Meeting people		print		
11	Airport English Meeting people		print		
12	Asking Questions Making Friends,Chit-chat/small talk		print		
13	Shopping Listening practice		print		
14	Asking Questions Making Friends,Chit-chat/small talk		print		
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	他校で指導歴あり				

科目名	アルペン競技専門理論Ⅱ			方法	講義
担当教員	切久保美織		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2学年	開講時期	後期
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	14時間
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	<ul style="list-style-type: none"> ・アルペン競技の基礎を学び競技パフォーマンス及び競技結果の向上を目指す。 ・SAJ公認のアルペン競技専門資格の取得（公認アルペンセッターA・B級、公認コーチ、技術代表） ・レース参戦に向けた、コンディショニング及びスケジュールリングの確立 				
学習目標（到達目標）	FIS及びSAJポイントの向上・入賞、全日本A級大会（国体・全日本選手権・ファーイーストカップ）出場				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	<ul style="list-style-type: none"> ・日本スキー教程 ・FIS（国際スキー連盟競技規則） SAJ公認セッター過去問題、SAJ公認技術代表セミナー資料 				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	競技基礎ルール解説		・ジュリーメンバー ・レースカテゴリー ・参加資格・エントリー方法 ・TCM、ピブドロー		
2	競技規則解説及び技術解説		・マテリアルルール ・ポジション ・ターン技術解説		
3	技術戦略解説		・ラインどり ・スタンス ・基礎基本動作の解説及び意見交換		
4	技術戦略解説		・ターン構成 ・セッティング		
5	技術戦略解説		・レースポイント計算方法 ・ペナルティーポイント計算方法 ・ランキングポイントの計算方法		
6	コンディショニングトレーニング		・アルペン競技におけるコンディション管理 ・スケジュールリング		
7	レーススケジュール		・大会当日の流れ ・レースタクティスの確立		
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		
授業中の関心・意欲・態度、テストの知識理解、レポートなど思考判断を総合的に評価する。					
実務経験教員の経歴	県スキー連盟、地域協議会コーチ指導				

科目名	イントラ技術研究II			方法	講義
担当教員	小林 仁		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2年	開講時期	後期
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	14時間
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	<ul style="list-style-type: none"> ・技術選手権の基礎を学び競技パフォーマンス及び競技結果の向上を目指す。 ・全日本スキー技術選手権大会への出場 				
学習目標 (到達目標)	甲信越スキー技術選手権入賞、全日本スキー技術選手権大会出場、学生基礎スキー大会入賞 テクニカルコンテスト入賞、SAJ公認指導員資格及び検定員取得、SAJ公認プライズテスト合格				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	・日本スキー教程				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	競技基礎ルール解説		・採点方法 ・ローテーション		
2	競技基礎ルール解説		・競技マテリアル ・種目解説		
3	競技規則解説		・大会進行方法 ・スケジュール確認		
4	技術戦略解説		・得点の傾向及び技術的ポイント		
5	技術戦略解説		・得点の傾向及び技術的ポイント		
6	競技技術傾向の確認		・技術ディスカッション		
7	まとめ		・口頭によるインタビューテスト		
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		
授業中の関心・意欲・態度、テストの知識理解、レポートなど思考判断を総合的に評価する。 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	元SAJナショナルデモンストレーターとして指導経験				

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	スキー専攻科	対象学年	2年	開講時期	後期
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	12時間
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	スキー(板)チューンナップ実技		・サンディングマシン実技		
2	スキー(板)チューンナップ実技		・ストラクチャーマシン実技 ・ストラクチャーの概略		
3	スキー(板)チューンナップ実技		・滑走面リベア実技(キャンドルによる埋め込み)		
4	スキー(板)チューンナップ実技		・滑走面リベア実技(メタルスクラッパーでの)		
5	スキー(板)チューンナップ実技		・エッジ研磨実技(サイドエッジ、ベースベリング)		
6	スキー(板)チューンナップ実技		・電動工具の使用実技(エッジ研磨マシン)		
7	ブーツフィッティング実技		・アタリに対する加工実技(押し出し・削りだし)		
8	ビンディング取り付け実技		・ドリリング実技 ・解放値、前圧調整実技		
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
授業中の関心・意欲・態度、実技技能、レポートなど思考判断を総合的に評価する。 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	チューンナップ店経営				

科目名	トレーニングII			方法	実技
担当教員	小林仁・切久保美織		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2年	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	126時間
授業形態	対面授業のみ実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力、競技レベルの向上 ・選手としての心構えの育成 ・メンタル強化 ・スキーと向き合い、競技性を追求することで人間性の成長を促す。 				
学習目標 (到達目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・スキー滑走時に求められる、基礎体力を鍛え、より高いレベルの運動能力と滑走技術を獲得する ・身体の運動能力向上を目指す中で、精神面も鍛え冷静で的確な判断能力を習得する 				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	特になし				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	リコンディショニング		・シーズン中の疲労除去とトレーニングに向けた準備		
2	基礎体力向上		・全身持久力		
3	基礎体力向上		・全身持久力		
4	基礎体力向上		・全身持久力		
5	基礎体力向上		・柔軟性 ・体幹トレーニング		
6	基礎体力向上		・柔軟性 ・体幹トレーニング		
7	基礎体力向上		・柔軟性 ・体幹トレーニング		
8	クローズドキネティックチェーン		・動作の運動性強化 ・バランス保持能力の向上		
9	クローズドキネティックチェーン		・動作の運動性強化 ・バランス保持能力の向上		
10	クローズドキネティックチェーン		・動作の運動性強化 ・バランス保持能力の向上		
11	コーディネーショントレーニング		・アジリティートレーニング ・トランポリン		
12	コーディネーショントレーニング		・アジリティートレーニング ・トランポリン		
13	実践体力養成期		・ミドルパワートレーニング		
14	実践体力養成期		・ハイパワートレーニング		
15	専門技術トレーニング		<ul style="list-style-type: none"> ・イメージトレーニング ・インラインスケート、TRIS(模擬滑走体験) 		
16	専門技術トレーニング		<ul style="list-style-type: none"> ・イメージトレーニング ・インラインスケート、TRIS(模擬滑走体験) 		
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
授業中の関心・意欲・態度、実技技能、レポートなど思考判断を総合的に評価する。 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	元SAJナショナルデモンストレーター指導経験				

科目名	ウェイトトレーニングⅡ			方法	実技
担当教員	切久保美織		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2年	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	56時間
授業形態	対面授業のみ実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・本格的なレジスタンストレーニングを基礎基本から学ぶ。 ・スキーに求められる筋力的をより強化し、競技パフォーマンスの向上を目指す。 				
学習目標 (到達目標)					
テキスト・教材・参考図書・その他資料	特になし				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	リコンディショニング		・シーズン中の疲労除去とトレーニングに向けた準備		
2	基礎筋力		・正しいフォームと知識の習得 ・単関節運動による、個々の筋力の向上		
3	基礎筋力		・正しいフォームと知識の習得 ・単関節運動による、個々の筋力の向上		
4	基礎筋力		・正しいフォームと知識の習得 ・単関節運動による、個々の筋力の向上		
5	筋肥大		・筋力の増強を図り、より安定したフォームと出力を身につける		
6	筋肥大		・筋力の増強を図り、より安定したフォームと出力を身につける		
7	筋肥大		・筋力の増強を図り、より安定したフォームと出力を身につける		
8	筋肥大		・筋力の増強を図り、より安定したフォームと出力を身につける		
9	最大筋力とパワー		・瞬発的な爆発力や、より重負荷で筋出力を鍛える		
10	最大筋力とパワー		・瞬発的な爆発力や、より重負荷で筋出力を鍛える		
11	最大筋力とパワー		・瞬発的な爆発力や、より重負荷で筋出力を鍛える		
12	最大筋力とパワー		・瞬発的な爆発力や、より重負荷で筋出力を鍛える		
13	筋持久力		・自体重を使った、運動性の高い運動の習得		
14	筋持久力		・自体重を使った、運動性の高い運動の習得		
15	筋持久力		・自体重を使った、運動性の高い運動の習得		
16	筋持久力		・自体重を使った、運動性の高い運動の習得		
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
授業中の関心・意欲・態度、実技技能、レポートなど思考判断を総合的に評価する。					
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	県スキー連盟、地域協議会コーチ指導				

科目名	雪上実習Ⅱ（アルペンコース）			方法	実習
担当教員	切久保美織		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2年	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	456時間
授業形態	対面授業のみ実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力、競技レベルの向上 ・選手としての心構えの育成 ・メンタル強化 ・スキーと向き合い、競技性を追求することで人間性の成長を促す。 				
学習目標（到達目標）	FIS及びSAJポイントの向上・入賞、全日本A級大会（国体・全日本選手権・ファーイーストカップ）出場				
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	春の雪上トレーニング①		基礎基本技術の習得、新入生の技術向上		
2	春の雪上トレーニング②		基礎ゲートトレーニング・基礎技術向上		
3	春の雪上トレーニング③		レース参戦・テレマークスキー実技		
4	春の雪上トレーニング④		来季に向けた基礎技術と応用技術の総仕上げ		
5	春の雪上トレーニング⑤		<ul style="list-style-type: none"> ・来季に向けた基礎技術と応用技術の総仕上げ ・マテリアルテスト 		
6	雪上トレーニング⑥		基礎基本技術の構築、マテリアル調整とチェック		
7	雪上トレーニング⑦		基礎滑走技術の向上		
8	雪上トレーニング⑧		実践的な応用技術の習得、基礎ゲートトレーニング		
9	雪上トレーニング⑨		実践的な応用技術の習得、実戦的なゲートトレーニング		
10	雪上トレーニング⑩		大会参戦に向けた実戦的な応用トレーニング		
11	雪上トレーニング⑪		各種予選参戦及び調整		
12	雪上トレーニング⑫		各種予選参戦及び調整		
13	雪上トレーニング⑬		各種ポイントレース参戦、応用技術トレーニングの実施		
14	雪上トレーニング⑭		各種ポイントレース参戦、スピード系トレーニングの実施		
15	雪上トレーニング⑮		A級大会参戦、スピード系トレーニングの実施及び調整		
16	雪上トレーニング⑯		上位大会参戦、応用技術の習得及び調整		
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
授業中の関心・意欲・態度、実技技能、レポートなど思考判断を総合的に評価する。					
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	県スキー連盟、地域協議会コーチ指導				

科目名	雪上実習Ⅱ（インストラクターコース）			方法	実習
担当教員	小林 仁		実務授業の有無	有	
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2年	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	456時間
授業形態	対面授業のみ実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<ul style="list-style-type: none"> ・基礎体力、競技レベルの向上 ・選手としての心構えの育成 ・メンタル強化 ・スキーと向き合い、競技性を追求することで人間性の成長を促す。 				
学習目標 (到達目標)	甲信越スキー技術選手権入賞、全日本スキー技術選手権大会出場、学生基礎スキー大会入賞 テクニカルコンテスト入賞、SAJ公認指導員資格及び検定員取得、SAJ公認プライズテスト合格				
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	春の雪上トレーニング①		基礎基本技術の習得、新入生の技術向上		
2	春の雪上トレーニング②		基礎滑走技術向上		
3	春の雪上トレーニング③		不整地滑走技術の向上、テレマークスキー実技		
4	春の雪上トレーニング④		来季に向けた基礎技術と応用技術の総仕上げ		
5	春の雪上トレーニング⑤		来季に向けた基礎技術と応用技術の総仕上げ マテリアルテスト		
6	雪上トレーニング⑥		基礎基本技術の構築、マテリアル調整とチェック		
7	雪上トレーニング⑦		基礎滑走技術の向上		
8	雪上トレーニング⑧		実践的な応用滑走技術の習得		
9	雪上トレーニング⑨		実践的な応用滑走技術の習得		
10	雪上トレーニング⑩		大会参戦に向けた実践的な応用トレーニング		
11	雪上トレーニング⑪		各種検定対策、指導演習		
12	雪上トレーニング⑫		応用実戦トレーニングの実施		
13	雪上トレーニング⑬		甲信越スキー技術選手権大会参戦・調整		
14	雪上トレーニング⑭		検定対策トレーニングの実施、実技		
15	雪上トレーニング⑮		学生基礎スキー大会参戦、検定合格に向けた最終調整		
16	雪上トレーニング⑯		プライズテスト・各種大会参戦に向けた応用技術の習得及び調整		
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
授業中の関心・意欲・態度、実技技能、レポートなど思考判断を総合的に評価する。 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	元SAJナショナルデモンストレーターとして指導経験				

