





科目名	コンディショニングⅠ			方法	講義
担当教員	小野沢一麻		実務授業の有無	有	
対象学科	ウィンタースポーツ専攻科	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	<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）					
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4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2013～現在				

科目名	トレーニングⅠ			方法	実技
担当教員	小林仁・切久保美織、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専攻科	対象学年	1	開講時期	通年
必修・選択	必修	単位数	—	時間数	224時間
授業形態	対面授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎体力、運動パフォーマンスの向上・選手としての心構えの育成</li> <li>・メンタル強化</li> <li>・トレーニング方法の習得</li> </ul>				
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	基礎体力向上・フィジカル強化				
2	基礎体力向上・フィジカル強化				
3	基礎体力向上・フィジカル強化				
4	基礎体力向上・フィジカル強化				
5	基礎体力向上・フィジカル強化				
6	基礎体力向上・フィジカル強化				
7	基礎体力向上・フィジカル強化				
8	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
9	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
10	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
11	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
12	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
13	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
14	フィジカル強化・特異性トレーニングの実施				
評価方法・成績評価基準			履修上の注意		
考査60% 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)			怪我の防止・熱中症への対策。		
実務経験教員の経歴	カナダスキーアルペンアシスタントコーチ、SAJ元ナショナルデモンストレーター/妙高山スノーボードスクール経営、オールアルビレックスコーチ1年				

科目名	雪上実習			方法	実技
担当教員	小林仁・切久保美織、滝沢光・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専攻科	対象学年	1	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	対面授業で実施				
授業概要、目的、授業の進め方	スキー・スノーボードを通じ人間力・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。				
学習目標 (到達目標)	大会入賞、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		妙高エリアにて基礎技術練習		
2	春の雪上トレーニング②		妙高エリアにて基礎技術練習 テレマーク、板試乗		
3	春の雪上トレーニング③		妙高エリアにて基礎技術練習		
4	春の雪上トレーニング④		妙高エリアにて基礎技術練習		
5	雪上トレーニング⑤		基礎基本技術の構築、マテリアル調整とチェック		
6	雪上トレーニング⑥		基礎滑走技術の向上		
7	雪上トレーニング⑦		実践的な応用技術の習得 基礎ゲートトレーニング		
8	雪上トレーニング⑧		実践的な応用技術の習得 実戦的なゲートトレーニング、パーク練習		
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、パーク練習		
10	雪上トレーニング⑩		実践的な応用技術の習得 実戦的なゲートトレーニング、パーク練習		
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		各種ポイントレース参戦、応用技術トレーニングの実施 パーク練習、大会に向けた調整		
13	雪上トレーニング⑬		各種ポイントレース、大会参戦、応用技術トレーニングの実施 パーク練習、大会に向けた調整		
14	雪上トレーニング⑭		各種ポイントレース、大会参戦、応用技術トレーニングの実施 パーク練習、大会に向けた調整		
15	雪上トレーニング⑮		各種ポイントレース、大会参戦、応用技術トレーニングの実施 パーク練習、大会に向けた調整		
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	カナダスキーアルペンアシスタントコーチ、SAJ元ナショナルデモンストラター/妙高山スノーボードスクール経営、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1年				