科目名	専門理論Ⅰ			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	1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	<ul style="list-style-type: none"> ・スキーの歴史や基礎用語を理解し、スキーの専門家としての意識を高める。 ・スキーを取り巻く環境を理解し、スキー業界を支える発想力を身につける。 ・現在のウィンタースポーツ産業の状況と考えられる課題・解決する力を身につける。 				
学習目標 (到達目標)	<ul style="list-style-type: none"> ・スキー専門用語の習得 ・基本技術解説力の習得 ・マテリアル変遷の理解 ・スキー障害のメカニズムと予防法の理解 				
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 ・SBB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	世界スキー史		<ul style="list-style-type: none"> ・スキー技術の変遷、スキー技術の広がり ・冬季オリンピック、インタースキー 		
2	近代日本スキー史		<ul style="list-style-type: none"> ・日本スキー伝来について ・日本でのスキー技術の広まり 		
3	スキー(板)の基礎構造		<ul style="list-style-type: none"> ・板を選ぶポイント ・基礎構造と素材 ・プレートの役割 		
4	スキー(板)の基礎構造		<ul style="list-style-type: none"> ・各種基礎用語の解説 ・ロッカースキーの特徴 		
5	スキーブーツの基礎理論		<ul style="list-style-type: none"> ・各部名称の解説 ・ブーツの選び方 ・ブーツの役割 ・チューンナップの注意点 		
6	SBBの概要		<ul style="list-style-type: none"> ・SBBシステムの法的な根拠 ・ビンディングの取り付け注意点 		
7	SBBの概要		<ul style="list-style-type: none"> ・解放値と前圧調整 ・適切な解放値の設定条件 ・ビンディングの役割 		
8	スキーブーツの基礎理論		<ul style="list-style-type: none"> ・各部名称の解説 ・ブーツの選び方 ・ブーツの役割 ・チューンナップの注意点 		
9	ストック		<ul style="list-style-type: none"> ・適正な長さの選択 ・基本構造 		
10	スキー基礎用語		<ul style="list-style-type: none"> ・滑走時に用いる専門用語の解説 		
11	スキー障害とトレーニング		<ul style="list-style-type: none"> ・物理的な運動及び動作解説 ・イメージづくり 		
12	スキー障害とトレーニング		<ul style="list-style-type: none"> ・ACL損傷のメカニズム ・ACL損傷の予防 		
13	アルペンスキルール		<ul style="list-style-type: none"> ・大回転競技の競技規則・回転競技の競技規則 		
14	冬の気象		<ul style="list-style-type: none"> ・インバウンドに向けた対応 ・スキー産業基礎理論 ・日本に雪が降るメカニズム ・妙高の特徴 		
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、筆記テストの知識理解、レポートなど思考判断を総合的に評価する。(学科試験60%、平常点40%) 学科試験の合格は、60点以上とする。 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	トレーニングⅠ・Ⅱ			方法	実技
担当教員	切久保美織・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	1.2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Ⅰ・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	1.2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	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	4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	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	スキー専攻科	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	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	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	評価テスト				
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	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-2013~現在				

科目名	雪上実習Ⅰ・Ⅱ			方法	実習
担当教員	切久保美織・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	1.2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				