

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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>				
学習目標 (到達目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキー専門用語の習得 ・基本技術解説力の習得</li> <li>・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</li> </ul>				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本スキー教程</li> <li>・SBBセミナー資料</li> </ul>				
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"> <li>・スキー技術の変遷、スキー技術の広がり</li> <li>・冬季オリンピック、インタースキー</li> </ul>		
2	近代日本スキー史		<ul style="list-style-type: none"> <li>・日本スキー伝来について</li> <li>・日本でのスキー技術の広まり</li> </ul>		
3	スキー(板)の基礎構造		<ul style="list-style-type: none"> <li>・板を選ぶポイント ・基礎構造と素材</li> <li>・プレートの役割</li> </ul>		
4	スキー(板)の基礎構造		<ul style="list-style-type: none"> <li>・各種基礎用語の解説 ・ロッカースキーの特徴</li> </ul>		
5	スキーブーツの基礎理論		<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部名称の解説 ・ブーツの選び方 ・ブーツの役割</li> <li>・チューンナップの注意点</li> </ul>		
6	SBBの概要		<ul style="list-style-type: none"> <li>・SBBシステムの法的な根拠</li> <li>・ビンディングの取り付け注意点</li> </ul>		
7	SBBの概要		<ul style="list-style-type: none"> <li>・解放値と前圧調整 ・適切な解放値の設定条件</li> <li>・ビンディングの役割</li> </ul>		
8	スキーブーツの基礎理論		<ul style="list-style-type: none"> <li>・各部名称の解説 ・ブーツの選び方 ・ブーツの役割</li> <li>・チューンナップの注意点</li> </ul>		
9	ストック		<ul style="list-style-type: none"> <li>・適正な長さの選択 ・基本構造</li> </ul>		
10	スキー基礎用語		<ul style="list-style-type: none"> <li>・滑走時に用いる専門用語の解説</li> </ul>		
11	スキー障害とトレーニング		<ul style="list-style-type: none"> <li>・物理的な運動及び動作解説 ・イメージづくり</li> </ul>		
12	スキー障害とトレーニング		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ACL損傷のメカニズム</li> <li>・ACL損傷の予防</li> </ul>		
13	アルペンスキルール		<ul style="list-style-type: none"> <li>・大回転競技の競技規則・回転競技の競技規則</li> </ul>		
14	冬の気象		<ul style="list-style-type: none"> <li>・インバウンドに向けた対応 ・スキー産業基礎理論</li> <li>・日本に雪が降るメカニズム ・妙高の特徴</li> </ul>		
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"> <li>・基礎体力、競技レベルの向上</li> <li>・選手としての心構えの育成</li> <li>・メンタル強化</li> <li>・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。</li> </ul>				
学習目標 (到達目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・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</li> </ul>				
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"> <li>・イメージトレーニング</li> <li>・インラインスケート、TRIS(模擬滑走体験)</li> </ul>		
16	専門技術トレーニング		<ul style="list-style-type: none"> <li>・イメージトレーニング</li> <li>・インラインスケート、TRIS(模擬滑走体験)</li> </ul>		
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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>				
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 (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Ⅰ			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	1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	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スキー板の構造やワックスの特性を理解し、適切なチューンナップ技術を習得する。</li> <li>・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。</li> </ul>				
学習目標 (到達目標)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・天候や雪質に合わせて、滑走面とエッジの適切な調整ができる</li> <li>・常に、マテリアルの状態を整え技術練習の向上を目指す。</li> </ul>				
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	用具に関する基礎理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・板の基本構造と素材 ・滑走面に要求されるポイント</li> <li>・チューンナップの必要性</li> </ul>			
2	チューンナップに関する基礎理解	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サンディングとストラクチャー ・エッジの調整と解説</li> <li>・ワックスの特徴と適切な選択方法</li> </ul>			
3	チューンナップ実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・エッジ研磨実技(サイドエッジ、ベースベリリング)</li> </ul>			
4	チューンナップ実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スクラッピングとブラッシング</li> </ul>			
5	チューンナップ実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワックス(ベースワックスの塗布)</li> </ul>			
6	チューンナップ実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワックス(トップワックスの塗布)</li> </ul>			
7	チューンナップ実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワックス(スタートワックスの塗布)</li> </ul>			
8	チューンナップ実技	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ワックス(スタートワックスの塗布)</li> </ul>			
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、筆記テストの知識理解、実技技能、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	専門店にてチューンナップ作業に従事				

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	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"> <li>・基礎体力、競技レベルの向上</li> <li>・選手としての心構えの育成</li> <li>・メンタル強化</li> <li>・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。</li> </ul>				
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"> <li>・来季に向けた基礎技術と応用技術の総仕上げ</li> <li>・マテリアルテスト</li> </ul>		
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				

