

科目名	パソコン演習Ⅰ				方法	演習
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無	
対象学科		スキー科、スノーボード科	対象学年	1学年	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		対面授業のみ実施				
授業概要、目的、授業の進め方		パソコンの基本的な使い方、キーボードによる文字入力をマスターする。				
学習目標 (到達目標)		Wordによる文書作成が出来るようにする。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料		ウイネット Word2016クイックマスター サーティファイ Word文章処理技能認定試験3級問題集				
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考		
1	PCの基本的な操作			PCの基本操作(フォルダ管理、文書の保存等)		
2	Wordの基本的な操作			Wordの説明、基本操作		
3	文字の入力と編集の基本操作			キーボードによる文字入力と編集の操作		
4	文書の編集			文書編集の基本操作		
5	練習問題			問題集より出題		
6	文書の作成			文字入力、文書の作成、編集		
7	文書の作成			文字入力、文書の作成、編集		
8	練習問題			問題集より出題		
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)				授業内容は進捗に応じ変更となることもあります。		
実務経験教員の経歴						

科目名	パソコン演習Ⅱ				方法	演習
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無	
対象学科		スキー科、スノーボード科	対象学年	2学年	開講時期	前期
必修・選択		必修	単位数	－	時間数	14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		Microsoft Excel2010を利用し、表計算能力を身につける。				
学習目標 (到達目標)		サーティファイ「Excel表計算処理技能認定試験3級」の合格を目指す。				
テキスト・教材・参考図書・その他資料		ウィネット Excel2016クイックマスター サーティファイ Excel表計算処理技能認定試験3級問題集				
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考		
1	Excelの基本操作、データの編集			クイックマスター、Chapter1, 2		
2	Excelの表の編集、ブックの印刷			クイックマスター、Chapter3, 4		
3	グラフと図形の作成、ブックの利用と管理			クイックマスター、Chapter5, 6		
4	関数、データベース機能			クイックマスター、Chapter7, 8		
5	練習問題1, 2			各自、練習問題実施、最低1問は完成をめざす		
6	練習問題3, 4			各自、練習問題実施、最低1問は完成をめざす		
7	練習問題5, 6			各自、練習問題実施、最低1問は完成をめざす		
8	検定試験					
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）				授業内容は進捗に応じ変更となることもあります。		
実務経験教員の経歴						

科目名	ホームルームⅠ			方法	講義
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無
対象学科	スキー専攻科	対象学年	1学年	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	スキー選手・社会人としての一般常識やコミュニケーション能力の育成 研修・実習におけるビジネスマナーの習得 イベントの運営準備				
学習目標 (到達目標)	文書作成や企画運営基本的なマネジメント能力の獲得				
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	授業日程の確認				
2	インターンシップについて				
3	インターンシップについて				
4	ビジネスマナー				
5	企業訪問研修オリエンテーション			企業訪問のマナーやルールの確認	
6	企業訪問研修準備			服装チェック、持ち物確認、企業研究確認	
7	前期授業振り返り				
8	就職活動について				
9	自己PR、志望動機、履歴書				
10	自己PR、志望動機、履歴書				
11	成果発表準備、作成				
12	成果発表準備、作成				
13	プレゼンテーションリハーサル				
14	後期授業振り返り、シーズン日程の確認			・シーズンインの日程確認 ・雪上実習のルール確認	
15					
評価方法・成績評価基準				履修上の注意	
出席率、授業態度、意欲、関心、理解にて評価をする。 ■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					

科目名	ホームルームⅡ			方法	講義
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無
対象学科	スキー専攻科	対象学年	2学年	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	スキー選手・社会人としての一般常識やコミュニケーション能力の育成 研修・実習におけるビジネスマナーの習得 イベントの運営準備				
学習目標 （到達目標）	文書作成や企画運営基本的なマネージメント能力の獲得				
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	学校生活について（動機づけ）				
2	就職活動、準備				
3	就職活動、準備				
4	インターンシップについて				
5	インターンシップについて				
6	企業訪問研修準備				
7	前期授業振り返り				
8	就職活動、準備・対策				
9	就職活動、準備・対策				
10	成果発表準備、作成				
11	成果発表準備、作成				
12	成果発表準備、作成				
13	後期授業振り返り、シーズン日程の確認			・シーズンインの日程確認 ・雪上実習のルール確認	
14	後期授業振り返り、シーズン日程の確認				
15					
評価方法・成績評価基準				履修上の注意	
出席率、授業態度、意欲、関心、理解にて評価をする。 ■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）				・就職活動、内定者は、内容を変更して実施。	
実務経験教員の経歴					

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	・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)	・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	・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		・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		・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		・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		・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		・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		・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		・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		・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		・適正な長さの選択 ・基本構造		
10	スキー基礎用語		・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		・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		・ACL損傷のメカニズム ・ACL損傷の予防		
13	アルペンスキールール		・大回転競技の競技規則・回転競技の競技規則		
14	冬の気象		・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	専門理論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	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	指導者としての人格形成、指導方法の習得、スキー運動の特性と技術の理解 社会的コミュニケーション能力の向上				
学習目標 （到達目標）	スキー指導の基本を身につけ、安全かつ正確な技能習熟メソッドの習得				
テキスト・教材・参 考図書・その他資料	・スキー指導と検定(最新版)　その都度、必要と思われる資料を配布 ・日本スキー教程　・SIA指導教程				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	スキー指導者の役割		・スキー指導者の社会的意義		
2	スキー指導者の役割		・スキー指導者に必要な資質		
3	スキー運動の特性と技術の構造		・スキー運動の力学的知識		
4	スキー運動の特性と技術の構造		・ターン技術の組立		
5	スキー指導方法論		・スキーの特性から見た指導		
6	スキー指導方法論		・スキー指導の基礎と原則		
7	テスト		口頭によるインタビューテスト		
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				

科目名	技術研究Ⅰ・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	1・2年	開講時期	前期
必修・選択	必修	単位数	一	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	・映像分析や、技術解説、討論を中心に、正しく技術を理解する目とコミュニケーション能力を身につける。 ・選手として求められる、技術の展開を理解する。				
学習目標 (到達目標)	・的確な技術解説の習得 ・指導力の向上 ・技術向上				
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	ねらいと導入の確認				
2	映像分析		・雪上でのトレーニングビデオの検証 ・技術についての討論と解説演習		
3	映像分析		・雪上でのトレーニングビデオの検証 ・技術についての討論と解説演習		
4	映像分析		・雪上でのトレーニングビデオの検証 ・技術についての討論と解説演習		
5	技術討論		・雪上でのトレーニングビデオの検証 ・相互アドバイス及び技術討論		
6	技術討論		・雪上でのトレーニングビデオの検証 ・相互アドバイス及び技術討論		
7	技術討論		・雪上でのトレーニングビデオの検証 ・相互アドバイス及び技術討論		
8	まとめ		口頭によるインタビューテスト		
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	検定対策				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	一	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	・ 公認スキー準指導員、正指導員及び検定員として必要な知識を身につける ・ 実技検定種目の理解 ・ 学科試験対策及び解説					
学習目標 (到達目標)	SAJ公認スキー準指導員及び正指導員取得、SAJ公認検定員（C級、B級）取得 100%の合格率					
テキスト・教材・参 考図書・その他資料	・ スキー指導と検定 その都度、必要と思われる資料を配布 ・ 日本スキー教程 ・ SAJ教育本部オフィシャルブック					
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考		
1	スキースポーツ論指導者理論			・スキースポーツの魅力と真価 ・スキースポーツの歴史的背景		
2	指導者理論			・求められる指導者像 ・望ましい指導者のあり方		
3	スキー指導方法論			・スキー指導の基礎と原則 ・スキー指導の計画 ・指導における評価とその活用		
4	スキー技術の指導			・実地指導の内容 ・検定種目の習得と理解		
5	スキー技術の指導			・指導の展開及び技術系統の確認		
6	指導者に必要な競技知識			・スキー競技規則の概要 ・競技大会組織 ・競技全種目についての共通規則		
7	スキー用語の理解 規約、規定の理解			・会員登録規定・教育本部規定 ・内規及び関連諸規定 ・検定制度に関する規定		
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	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	・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)	・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			・動作の連動性強化 ・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			・動作の連動性強化 ・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			・動作の連動性強化 ・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			・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			・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		・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	・ 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。 ・ 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)	・ 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 ・ 常に、マテリアルの状態を整え技術練習の向上を目指す。				
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		・板の基本構造と素材 ・滑走面に要求されるポイント ・チューンナップの必要性		
2	チューンナップに関する基礎理解		・サンディングとストラクチャー ・エッジの調整と解説 ・ワックスの特徴と適切な選択方法		
3	チューンナップ実技		・エッジ研磨実技(サイドエッジ、ベースベリリング)		
4	チューンナップ実技		・スクラッピングとブラッシング		
5	チューンナップ実技		・ワックシング(ベースワックスの塗布)		
6	チューンナップ実技		・ワックシング(トップワックスの塗布)		
7	チューンナップ実技		・ワックシング(スタートワックスの塗布)		
8	チューンナップ実技		・ワックシング(スタートワックスの塗布)		
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	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V3				
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	背部痛に対しての知識とケアの方法			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	背部痛に対しての知識とケアの方法			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	腰痛に対しての知識とケアの方法			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	腰痛に対しての知識とケアの方法			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	膝痛に対しての知識とケアの方法			膝蓋周囲炎、鵞足炎、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	コンディショニングⅡ				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	2	開講時期	通年
必修・選択		必修	単位数	一	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V3				
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	背部痛に対しての知識とケアの方法			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	背部痛に対しての知識とケアの方法			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	腰痛に対しての知識とケアの方法			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	腰痛に対しての知識とケアの方法			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	膝痛に対しての知識とケアの方法			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		
考查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	・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			・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	インターンシップⅠ			方法	実習	
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無	
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	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		様々な企業研修との連携を深め、業界の最深处に触れる訪問研修を行う。				
学習目標 （到達目標）		就職及び進路決定100％				
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	インターンシップ実習			心構え、書類作成、準備		
2	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
3	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
4	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
5	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
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		
授業中の、関心・意欲態度。質問や企業研究における思考判断 企業訪問・インターンシップにおける評価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						

科目名	インターンシップⅡ				方法	実習
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無	
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		様々な企業研修との連携を深め、業界の最深处に触れる訪問研修を行う。				
学習目標 (到達目標)		就職及び進路決定100%				
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	インターンシップ実習			心構え、書類作成、準備		
2	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
3	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
4	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
5	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
6	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
7	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
8	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
9	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
10	インターンシップ実習			業務、日誌、報告書		
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。質問や企業研究における思考判断 企業訪問・インターンシップにおける評価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						

科目名	企業研修Ⅰ・Ⅱ			方法	講義	
担当教員		陸川 晃浩		実務授業の有無	無	
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	18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		自身の身に付けるマテリアルやスキー場関連設備の製造開発工程を理解し、職業観を養う				
学習目標 (到達目標)		マテリアル製造工程の理解、スキー産業の現状把握、就職及び進路決定100％				
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	小賀坂スキー製作所企業訪問			スキー板開発・製造工程研修		
2	(株)ガリウム企業訪問			ワックス開発・製造工程研修		
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		
授業中の、関心・意欲態度。質問や企業研究における思考判断 企業訪問・インターンシップにおける評価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						

科目名	コミュニケーション検定対策				方法	講義
担当教員	小野沢 一麻		実務授業の有無	無		
対象学科	全科	対象学年	1年	開講時期	前期	
必修・選択	必修	単位数	一	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	コミュニケーション基礎を学び、インターンシップ、就職活動に必要な知識・技術の獲得を行い コミュニケーション検定初級取得に向けて勉強を行う。 聞く、話すことの重要性理解、ビジネス分野において必要な言葉遣い、作法を含めた理論編 電話応対やビジネスマナーなどの実践編の2部構成にて授業を進めていく。					
学習目標 (到達目標)	コミュニケーション基礎能力の構築 コミュニケーション検定初級合格100%					
テキスト・教材・参 考図書・その他資料	コミュニケーション検定 初級対策テキスト コミュニケーション技法					
回数	授業項目、内容			学習方法・準備学習・備考		
1	コミュニケーションを考える			コミュニケーション検定初級対策テキストP2～P5		
2	聞く力（目的に即して聴く、傾聴・質問する）			コミュニケーション検定初級対策テキストP6～P14		
3	話す力（目的意識、話の組み立て、ことばの選び抜き、表現）			コミュニケーション検定初級対策テキストP16～P33		
4	来客応対			コミュニケーション検定初級対策テキストP36～P39		
5	電話応対			コミュニケーション検定初級対策テキストP40～P43		
6	アポイントメント・訪問、情報共有、チームコミュニケーション			コミュニケーション検定初級対策テキストP44～P60		
7	接客・営業、クレーム対応			コミュニケーション検定初級対策テキストP61～P72		
8	会議・取材・ヒヤリング、面接			コミュニケーション検定初級対策テキストP73～P85		
9	模擬テスト①					
10	模擬テスト フィードバック 復習					
11	模擬テスト②					
12	模擬テスト フィードバック 復習					
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						

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	スキー科、スノーボード科	対象学年	2学年	開講時期	前期
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	概 要 社会人としてのビジネスマナー習得 目 的 社会人常識マナー検定3級合格。 進め方 テキストと過去問題を使用。				
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		
考查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。				