

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	ウィンタースポーツ専攻科	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で実施				
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 Word2019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	模擬問題 1		問題集より出題		
8	模擬問題 1		問題集より出題		
9	模擬問題 2		問題集より出題		
10	模擬問題 3		問題集より出題		
11	模擬問題 4		問題集より出題		
12	模擬問題 5		問題集より出題		
13	模擬問題 6		問題集より出題		
14	模擬問題 7		問題集より出題		
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	大橋一麻		実務授業の有無	無	
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	14時間
授業形態	対面授業と遠隔授業の実施				
授業概要、目的、授業の進め方	1. インターンシップ、就職活動に向けたビジネススキルの獲得 2. 英語スキルの習得（スタディサプリを用いた授業展開）				
学習目標 (到達目標)	基礎英語スキルの獲得及び就職進路に向けたビジネススキルの獲得				
テキスト・教材・参考図書・その他資料	SUCCESS、実践ビジネスマナー、スタディサプリ				
回数	授業項目、内容		学習方法・準備学習・備考		
1	スタディサプリの使い方／インターンシップについて		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
2	ディクテーション／インターンシップ、企業訪問準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
3	ディクテーション／インターンシップ、企業訪問準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
4	シャドーイング／インターンシップ、企業訪問準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
5	シャドーイング／就職活動について		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
6	シャドーイング／就職活動について		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
7	シャドーイング／就職活動について		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
8	リード&ルックアップ／就職活動について		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
9	リード&ルックアップ／就職活動について		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
10	リード&ルックアップ／就職活動について		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
11	リード&ルックアップ／成果発表準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
12	瞬間発話プラクティス／成果発表準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
13	瞬間発話プラクティス／成果発表準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
14	瞬間発話プラクティス／成果発表準備		スタディサプリENGLISH、SUCCESS活用		
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					

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	コンディショニングⅠ			方法	講義
担当教員	大橋一麻		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初級取得				
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				

国際スノーボード&スケートボード専門学校

科目名	雪上実習			方法	実技
担当教員	小林仁、稲川光伸、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	511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	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、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				

