

■シラバス

授業の目標 Course Objectives

- (1) 基本的なトレーニングの原理と実践方法を理解する
- (2) スポーツを通じた自然とのかかわり方とその実践方法・能力を高める

到達目標 Course Goals

- (1) 機器（マシン等）を使ったトレーニング方法とその原理を理解し実践する
- (2) ウォーキングやランニングを使ったトレーニングの方法とその原理を理解し、実践する
- (3) 歩くスキーの基本技術を体得する

授業計画 Course Schedule

1. ガイダンス
2. トレーニングの原理と方法
3. トレーニングマシンの方法と実践
4. ランニングとウォーキング(1)
5. ランニングとウォーキング(2)
6. サーキットトレーニング(1)
7. サーキットトレーニング(2)
8. サーキットトレーニング(3)
9. 歩くスキーの基本技術(1)平地滑走
10. 歩くスキーの基本技術(2)斜面での滑走
11. 歩くスキーによる学内ツアー

成績評価の基準と方法 Grading System

授業への参加度合い、学習内容の理解度および技術技能の習得度合いを総合して、秀、優、良、可、不可の5段階で評価する。

ガイダンスを含め、4回以上欠席の場合は不可とする。

■授業の取組・工夫等について

1. 授業の目的・内容

本授業の目的は、①基本的なトレーニングの原理と実践方法を理解すること、②スポーツ（歩くスキー）を通じ、自然とのかかわり方とその方法・能力を高めることにある。具体的には、トレーニング（体幹の筋力や全身持久力）を通じ、歩くスキーで約10km程度は楽に走破できることを目標にした。授業内容は、①トレーニングの時期（10月～12月）、②スキー技術の習熟を目指した時期とに分けて行った。また、授業のまとめとして、野幌森林公園での歩くツアーも実施した（16回目の授業、自由参加）。

2. 授業実施上の取組・工夫

(1) 授業の構成

トレーニングの授業では、学生が自主的に実施する部分が多く、授業自体が個別学習に傾斜することが予想された。そのため、①毎回の授業を全員で行う部分（授業の始めに5分間走、最後に腹筋や腕立て等）と②個別にトレーニングを行う部分（中間部）とに分け、共通課題の上に個別トレーニングを積み上げる方式をとった。これにより、全体の運動量を少しずつ上げていけるよう工夫した。また個別のトレーニングについては、個人の「トレーニング・カード」を作成し、成果と課題の認識・評価をできるようにした。最後に個人データをまとめ、その効果を考察させた（レポートとして提出、評価の一部に使用）。

(2) 工夫した点

トレーニングの授業では、単調な運動の繰り返しが多く、学習意欲が低下（＝飽き）しやすいため、これについては新しい課題を定期的に提示することで対応した。ランニングや5

分間走時には、歩くスキーも想定した上でストックを用いたウォーキング（ノルディック・ウォーキング）を行い、その効果等を検討させた。また、巧緻性やバランスの向上を目的にトランポリン運動を導入し、簡単な技から複雑な技まで少しずつ指導した。さらにステップ運動等も加え、全体が単調にならないよう心掛けた。

ウェイト・トレーニングでは、2～3人一組になってトレーニング機器を順にまわる方式を採用した。これにより、測定時における筋力の違いやトレーニングプログラムの内容（フォームやスピード等）や成果を相互に確認しながら行うことができた。トレーニングの原理や方法については、学術的成果をわかりやすく翻訳し、実際のトレーニング場面に応用可能な形で伝えるよう心掛けた。

3. その他

私自身、トレーニングの授業担当は数年ぶりであったため、授業実施にあたっては本ホームページを改めて参照した。その中で特に留意し、心掛けた点は、①丁寧なフィードバック、②学生が課題を明確に認識・評価できる授業内容の構成（1時間ごとと全体を通して）、③学生との密なコミュニケーションであった。トレーニングの授業にあわせて、それらの視点を落とし込み、実践することが自身の課題であった。ただ、実際どれだけ実現できたかは正直心許ない。トレーニング原理に関する部分では、専門とする先生方に多くのアドバイスをいただいた。こうしたインフォーマルなFD活動が非常に役にたった。全体を通じて、初めて取り組む課題が多かったためか、学生の学習意欲は総じて高かった。歩くスキー時はいつも好天に恵まれことや最終日にキツネが出没したこと等、条件に恵まれた部分もあった。授業内容やシーケンスについては課題も多いが、今後の改善に生かせればと考えている。

■学生の自由意見（良かったと思う点）

- ・ 体力がついた！！
- ・ 生まれて初めて、スキーをやったこと。よい経験になったと思う。ただし、非常に難しいと思った。
- ・ スキーたのしかったです。
- ・ 色々なトレーニングができた。
- ・ 色々なことができてたのしかったです！とてもよかったです。
- ・ 筋トレができてよかった。
- ・ 無理せず運転できて、先生も優しくてよかったです。
- ・ 体力をつけることができた。また、クロスカントリーの楽しさを知ることができた。
- ・ スキーが出来ない人にもしっかり教えてくれていました。
- ・ ウィンタースポーツは初めてだったので楽しかった。
- ・ 明日、野幌に行けること！
- ・ スキー楽しかったです。
- ・ 筋肉が肥大化しました。
- ・ 効果的なトレーニングができた。クロカンは楽しかった。
- ・ 体力がついた。