

H27 スポーツV (スキー実習)



頂上からの風景（2日目撮影）



目的： スポーツ科学コースの授業の一環として、スキーの基礎技術の習得（SAJ4級・3級）を目指すとともに将来の指導者としての資質を身につける。また、自然との触れ合いのなかで自然環境の大切さや脅威を学ぶとともに、人間的ふれあいを深めることを目的とする。

日程：平成28年2月2日（火）～2月5日（金）3泊4日

場所：山形県 ZAO LIZA WORLD（坊平スキー場）

～樹氷（スノーモンスター）発見!目の前にこんな景色が広がっています～

【実習風景：第1日目】PM実習



2年 昨年4級取得済み 今年3級に挑戦!



1年 今年4級取得（合格率100%）を目指す!



2年の大関さん（左）は今年1級に挑戦です



【開講式】



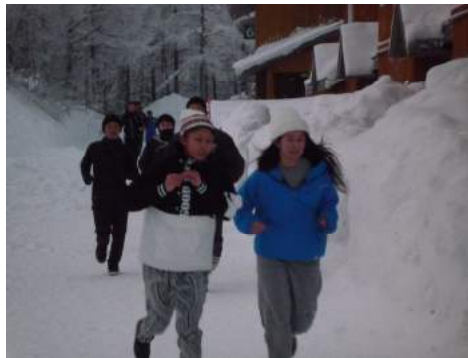
慣れない1年は移動も大変～!



2年A班（トップチーム）はすぐに滑り出す

～スキーは七転び八起き、転んだ数だけ上達します～

【実習風景：第2日目】 早朝トレーニング AM実習 PM実習 夕方自主研修あり 夜ミーティング



早朝トレーニングは恒例の雪上ランニング 今年は暖かった（-8℃）が去年は-15℃で髪の毛も凍り付いた!



2日目はこんな快晴の中での実習になりました。2月の蔵王でこんな快晴は、当たり年です。



スキーの楽しさは、滑るだけにあらず!こんな楽しみ方もインストラクターさんが教えてくれます!!



スキー場での食事は『スポーツの経済波及効果』になります。

夜は明日の検定会の攻略法を学ぶ

【実習風景：第3日目】 早朝トレーニング AM実習 PM検定会 タ方自主研修あり



AM実習：午後からの検定会に向けて、各班が講習をしています。真剣に聞き・観て・滑り込むことが重要!



PM検定会：一発勝負の検定では、ミスは許されない。張りつめた緊張感の中での検定会!良い経験になりました。

1級不整地小回りの大関さん



検定会が終わっての夕食（リラックス!）

【番外編】雪もこれだけあれば、
雪遊びも思う存分できる!

【実習風景：第4日目】AM実習 閉講式



主任検定員の講評



4級合格者の認証式



生徒代表・坂内君のお礼の言葉



早朝の ZAO LIZA WORLD（ウッディーロッジから撮影）



今年度も有意義なスキー実習を実施することができました。これも一重に、LIZA WORLD のインストラクターさんや LIZA ウッディーロッジさんのお陰です。そして、このすばらしいスキー場で学んだこと、深まったクラスの絆を今後の学校生活や競技生活、そして将来、地域スポーツの指導者として指導の中に生かしていただければと思います。
（平成 28 年 2 月 体育科一同）