

令和7年度 青森県立八戸西高等学校 スポーツ科学科1学年

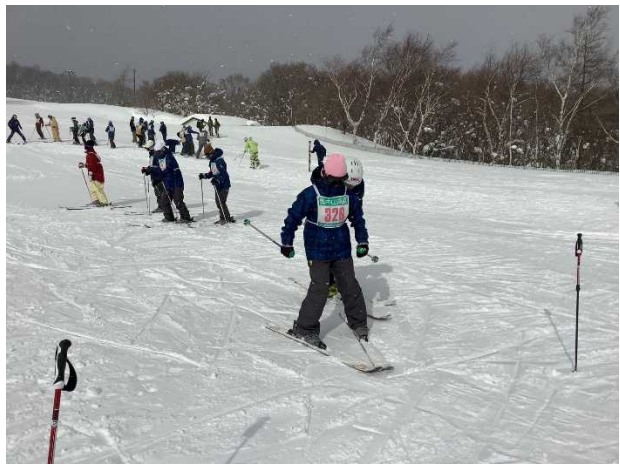
スポーツⅤ「野外活動 スキー実習」

実施年月日:令和8年1月28日(水)～1月30日(金)

実施場所:奥中山高原スキー場 岩手県二戸郡一戸町奥中山西田子662-1

趣 旨:体力向上や健康増進の重要性が高まっていることを踏まえ、専門科目「野外活動」においてスキー実習を行う。

対 象:スポーツ科学科1年 39名(男子24名・女子15名)



スポーツ科学科生徒の感想

市澤 涼子(八戸第二中学校出身・バスケットボール部)

私はスキー実習を通してブレーキをかける時とターンをするときの姿勢の違いを学びました。ブレーキをかける時は広いハの字を作り、ターンをするときはハの字を保ちながら外側の足に体重を移動させることが大切だと学びました。1日目は違いを理解できませんでしたが、2日目には体重移動を意識して滑ることができました。3日目の検定ではこれまでに学んだことを出し切ることができ、最後の自由滑走も楽しむことができました。また行きたいです。

藤田 琉碧(下田中学校出身・バスケットボール部)

私は最初スキーが出来るか不安でしたが、インストラクターの方々が視線は前で行きたい方向を見るなど分かりやすいコツなど教えてくださり楽しんでスキー実習を行うことができました。そして大回り・小回りも最初グループで1番出来ていなくても荷重移動や上下動を教えてもらい、意識してやると綺麗にターンをすることができ4級を合格することができました。今回のスキー実習を通してスキーを楽しむことももちろんだが、同じグループの人と教え合いながら助け合うことも学びとても充実したスキー実習でした。