科目名	アウトドア３							年度	2026
英語科目名	Outdoors 3							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース　2年次	必／選	選※	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	伊藤	教員の実務経験		無	実務経験の職種				

【科目の目的】

アウトドアでのフィットネスについて理解を高めていきます。また、ボルタリング（屋内）やSUPを経験して、技術を習得します。
ボルタリングはレベルごとに難易度が分かれているので、自分が設定したレベルを達成できるように練習して自分なりの指導法を習得します。

【科目の概要】

学内外などを利用して、屋外でのフィットネス（健康運動）について学びます。

【到達目標】

授業中は担当教員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないようにしてください。
身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。
※アウトドア１を取得した学生は、グループをまとめるなどリーダー的な役割を担ってもらいます。

【授業の注意点】

授業中は担当教員の指示に従い、身勝手な行動は絶対に取らないようにしてください。
身勝手な行動等を起こし他人に迷惑をかけるような者は単位取得を認めません。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	ボルダリングを安全に楽しく行うことができる		ボルダリングを安全に行うことができる		ボルダリングを行うことができる
到達目標 B	屋外でのフィットネス（健康運動）について深く理解している		屋外でのフィットネス（健康運動）について理解している		屋外でのフィットネス（健康運動）について知っている
到達目標 C	同じ目的を持った人を気に掛け、声をかけることができる		同じ目的を持った人を気に掛けることができる		同じ目的を持った人がいることを知っている
到達目標 D					
到達目標 E					

【教科書】

必要に応じて資料を配布します。

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

実技技能の習得を評価します。実技、積極的な授業参加、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	アウトドア３	年度	2026
英語表記	Outdoors 3	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	フィットネスの理解	1	フィットネス	フィットネスについて理解している	2	
			2	アウトドア	アウトドアについて理解している		
2	ボルダリングの特性	ボルダリングについて	1	ルール	ボルダリングのルールを理解している	2	
			2	マナー	ボルダリングのマナーを理解している		
3	ボルダリングの対象	人間と自然の関係とは	1	人間の理解	ボルダリングを安全に実施するためにからだとこころについて理解している	2	
			2	自然の理解	ボルダリングを行うため自然環境について理解している		
4	ボルダリングの安全	安全と健康	1	安全管理	ボルダリングにおける安全の考え方を理解しているか	2	
			2	事故や怪我	予防対策や病気や怪我について理解しているか		
5	ボルダリングの基本	装備	1	必需品	自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解しているか	2	
			2	服装	自分の身を守れるようなウェアを理解しているか		
6	ボルダリングの技術	意識	1	基本姿勢	基本姿勢を理解している	2	
			2	三点支持	三点支持を理解している		
7		実際	1	基本姿勢	基本姿勢ができる	2	
			2	三点支持	三点支持ができる		
8		シミュレーション	1	ルート	ルートを探すことができる	2	
			2	最適なルート	最適なルート探すことができる		
9		模倣	1	共有	ルートの情報を共有することができる	2	
			2	模倣	共有したルートで登ることができる		
10		イメージ	1	観察	他の人の登り方を見る事ができる	2	
			2	イメージ	他の人の動きを自分に落とし込むことができる		
11		チャレンジ①	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
12		チャレンジ②	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
13		チャレンジ③	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
14		チャレンジ④	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
15	ボルダリングの技術	総合	1	チャレンジ	10mのボルダリングに挑戦する事ができる	2	

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等