科目名	アウトドア４							年度	2026
英語科目名	Outdoors 4							学期	後期
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（スタンドアップパドルボード）等を経験して、技術を習得します。SUPは自然を相手に行います。各個人の技量にあった技術レベルで、自らの判断、知識、立ち振る舞いを基に自分自身の責任において実習を行える能力を養います。

【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２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	SUPを安全に楽しく行うことができる		SUPを安全に行うことができる		SUPを行うことができる
到達目標 B	環境問題について考え、行動することができる		環境問題について考えることができる		環境問題について理解している
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４	年度	2026
英語表記	Outdoors 4	学期	後期

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	SUPの理解	1	SUP	SUPとは何かを理解している	2	
2	SUPの特性	ルールとマナー	1	ルール	SUPのルールを理解している	2	
			2	マナー	SUPのマナーを理解している		
3	SUPの対象	人間と自然の関係とは	1	人間の理解	SUP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	SUPを行うため自然環境について理解している		
4	SUPの安全	安全で健康なSUP	1	安全管理	SUP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	SUPの基本装備	SUPの装備	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	SUPの基本技術①	川の特性	1	川	川の特性を理解しているか	2	
			2	ポイント	SUPが安全にできる場所について理解しているか		
7	SUPの基本技術②	出廷準備	1	移動	SUPの移動を安全に行うことができるか	2	
			2	入水	安全に川に入ることができるか		
8	SUPの基本技術③	ライディング①（座位）	1	姿勢	SUPの上に安全に座ることができる	2	
			2	漕ぐ	真っすぐ進むことができる		
9	SUPの基本技術④	ライディング②（座位）	1	ボードコントロール	狙った場所に移動することができる	2	
			2	パドルワーク	的確にパドルをおこなうことができる		
10	SUPの基本技術⑤	ストローク（座位）	1	フォワード	周りの状況に合わせて前に進むことができる	2	
			2	リバース	周りの状況に合わせて後ろに進むことができる		
11	SUPの基本技術⑥	ライディング①（立位）	1	姿勢	SUPの上に安全に立つことができる	2	
			2	漕ぐ	真っすぐ進むことができる		
12	SUPの基本技術⑦	ライディング②（立位）	1	ボードコントロール	狙った場所に移動することができる	2	
			2	パドルワーク	的確にパドルをおこなうことができる		
13	SUPの基本技術⑧	ストローク（立位）	1	フォワード	周りの状況に合わせて前に進むことができる	2	
			2	リバース	周りの状況に合わせて後ろに進むことができる		
14	SUPの基本技術⑨	その他の技術	1	ターン	自身の意思でボードの方向を変更することができる	2	
			2	バックアップ	落水した際に安全に且つ的確にボードに戻ることができる		
15	自然の理解	自然と生活	1	生活環境	人間の生活が海に与える影響を理解しているか	2	
			2	自然環境	人間が自然に与える影響を理解しているか		

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