

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 インストラクターコース											
アウトドアフィットネス 2											
対象	1 年次	開講期	後期	区分	選※	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	内田			実務経験	有	職種	キャンプインストラクター				
授業概要											
ボルダリングやトレッキングなどアウトドアフィットネスと呼ばれる種目や、その技法がどのようなものかを理解して、実践を通して指導法を身に付け、自然で遊ぶことの楽しさ、危険さを学んでいきます。また危険だからやらないではなく、危険を回避するにはどうすべきかを学びます。											
到達目標											
アウトドアフィットネスについての理解度を高めていきます。また、ボルタリング（屋外）やトレッキングを体験して、技術を習得します。ボルタリング（屋外）は実際の岩場にて、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。											
授業方法											
キャンパス・学外などを利用して、屋外でのフィットネス（健康運動）について学びます。											
成績評価方法											
実技技能の習得を評価します。											
履修上の注意											
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りないようにして下さい。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。											
教科書教材											
必要に応じて資料を配布します。											
回数	授業計画										
第 1 回	～第 2 回ボルタリングとは何か										
第 3 回	～第 4 回見学										
第 5 回	～第 6 回計画										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 インストラクターコース	
アウトドアフィットネス2	
第7回	～第8回ボルダリング実技
第9回	～第10回ボルダリング屋外体験
第11回	～第12回トレッキングとは何か
第13回	～第14回トレッキング体験
第15回	まとめ