

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツトレーナー科三年制											
アウトドアフィットネス 1											
対象	3 年次	開講期	前期	区分	選	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	小林			実務 経験	有	職種	スポーツトレーナー				
授業概要											
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。											
到達目標											
屋外にて、健康のための運動に関して、効果的で安全で楽しいメニューを作成し、指導できること											
授業方法											
グループワーク・主に実技											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
授業時数の 4 分の 3 以上出席しない者は評価することができません。											
教科書教材											
特になし											
回数	授業計画										
第 1 回	アウトドアフィットネスとは										
第 2 回	学内でのアウトドアフィットネス実践										
第 3 回	～ 1 4 回メニュー作成→実践										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツトレーナー科三年制	
アウトドアフィットネス1	
第15回	まとめ