

2021年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース											
アウトドアフィットネス 3											
対象	2 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	内田			実務 経験	有	職種	アウトドアインストラクター				
授業概要											
ボルダリングやSUP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を理解して、実践を通して指導法を身につけ、自然で遊ぶことの楽しさ、危険さを学びます。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											
アウトドアでのフィットネスについて理解を高めます。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ますので、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。											
授業方法											
キャンパスや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。実技、積極的な授業参加、授業態度によって評価します。											
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。											
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	オリエンテーション										
第 2 回	～第 4 回トレッキング										
第 5 回	～第 1 0 回ボルダリング										

2021年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 スポーツインストラクターコース	
アウトドアフィットネス3	
第11回	～第14回SUP
第15回	まとめ