

2022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											
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											
屋外でのフィットネスに関する知識・理論・実技・指導方法を修得します											
授業方法											
実技を中心に知識・理論を理解します											
成績評価方法											
レポート・平常点											
履修上の注意											
授業に出席するだけでなく、社会への移行を前提とした受講マナーで授業に参加することを求めます。授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。服装は原則学校指定ウェア。教材は事前連絡に従って各自用意します。											
教科書教材											
必要に応じて											
回数	授業計画										
第1回	オリエンテーション										
第2回	～ 4 回屋外実技 1										
第5回	～ 7 回屋外実技 2										

2022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	
第8回	～ 1 0 回屋外実技 3
第11回	～ 1 3 回屋外実技 4
第14回	～ 1 5 回グループ発表