

2022年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科三年制 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5											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選※	種別	演習	時間数	30	単位	1
担当教員	内田、伊藤			実務経験	有	職種	アウトドアインストラクター				
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											
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、ボルダリング（屋内）やSUPの技術をより高めるための指導方法を習得することを目標とします。											
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ら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回アウトドアフィットネスの魅力										
第3回	～第4回ボルダリングとは										
第5回	～第10回ボルダリング実技										

2022年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科三年制 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5	
第11回	～第12回SUPとは
第13回	～第14回SUP経験
第15回	まとめ