

2023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4											
対象	2年次	開講期	後期	区分	選※	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	伊藤、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											
キャンパス内外などを利用して、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											
アウトドアでのフィットネスについて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。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。※アウトドア2を取得した学生は、グループをまとめるなどリーダー的な役割を担ってもらいます。											
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2回	～第4回見学										
第5回	～第6回計画										

2023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4

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