

科目名		アウトドア 3				年度	2025
英語表記		Outdoors 3				学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容		到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	フィットネスの理解	1	フィットネス	フィットネスについて理解している	2	
			2	アウトドア	アウトドアについて理解している		
2	ボルダリングの特性	ボルダリングについて	1	ルール	ボルダリングのルールを理解している	2	
			2	マナー	ボルダリングのマナーを理解している		
3	ボルダリングの対象	人間と自然の関係とは	1	人間の理解	ボルダリングを安全に実施するためにからだところについて理解している	2	
			2	自然の理解	ボルダリングを行うため自然環境について理解している		
4	ボルダリングの安全	安全と健康	1	安全管理	ボルダリングにおける安全の考え方を理解しているか	2	
			2	事故や怪我	予防対策や病気や怪我について理解しているか		
5	ボルダリングの基本	装備	1	必需品	自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解しているか	2	
			2	服装	自分の身を守れるようなウェアを理解しているか		
6	ボルダリングの技術	意識	1	基本姿勢	基本姿勢を理解している	2	
			2	三点支持	三点支持を理解している		
7		実際	1	基本姿勢	基本姿勢ができる	2	
			2	三点支持	三点支持ができる		
8		シミュレーション	1	ルート	ルートを探すことができる	2	
			2	最適なルート	最適なルート探すことができる		
9		模倣	1	共有	ルートの情報を共有することができる	2	
			2	模倣	共有したルートで登ることができる		
10		イメージ	1	観察	他の人の登り方を見る事ができる	2	
			2	イメージ	他の人の動きを自分に落とし込むことができる		
11		チャレンジ①	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
12		チャレンジ②	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
13		チャレンジ③	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2	
			2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる		
14	チャレンジ④	1	グレードアップ	難易度を上げてチャレンジすることができる	2		
		2	最適なルート	グレードを上げた最適なルートを探すことができる			
15	ボルダリングの技術	総合	1	チャレンジ	10mのボルダリングに挑戦する事ができる	2	

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等