

2025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5											
対象	3年次	開講期	前期	区分	選※	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	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を高めていきます。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やめようとしてください。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1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いただきます。											
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	オリエンテーション：アウトドアフィットネスについて理解できる										
第2回	ボルダリングについて：ボルダリングのルールとマナーについて理解できる										
第3回	人間と自然の関係とは：ボルダリングを安全に楽しむための理解ができる										

2025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 5

第4回

安全と健康：ボルダリングを安全に楽しむための安全管理と事故・怪我の予防について理解できる

第5回

装備：ボルダリングの装備について理解できる