

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 6											
対象	3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			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ら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	オリエンテーション：SUPとは何かを理解できる										
第2回	ルールとマナー：SUPのルールとマナーを理解できる										
第3回	人間と自然の関係とは：SUPを行うため自然環境について理解できる										

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 6	
第4回	安全で健康なSUP：SUPにおける安全の考え方を理解できる
第5回	SUPの装備：自分の身を守り安全に楽しむための装備を理解できる
第6回	川の特徴：川の特徴を理解できる
第7回	出廷準備：安全に川に入ることができる
第8回	ライディング①（座位）：SUPの上に安全に座ることができる