

日本工学院八王子専門学校	開講年度	2019年度（平成31年度）	科目名	アウトドアフィットネス 3	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	前期
対象年次	2年次	科目区分	選択	時間数	30時間
単位数	1単位	授業形態	実技		
教科書/教材	必要に応じて資料を配布します				
担当教員情報					
担当教員	森		実務経験の有無・職種	有・アウトドアインストラクター	
学習目的					
アウトドアフィットネスとはどのような種目があり、どのような技法があるかを理解して、実践を通して指導法を身に付け、自然で遊ぶことの楽しさ、危険さを学びます。また危険だからやらないではなく、危険を回避するにはどうするべきかも学んでいきます。 アウトドアフィットネス3については、ボルダリング（屋内）やSUPの技術をより高めていきます。					
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します。					
教育方法等					
授業概要	・学外施設を利用して、屋外フィットネス（ボルダリング・S U P）の技術および指導方法を学びます。				
注意点	・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				
評価方法	種別	割合	備 考		
	試験・課題	0%			
	小テスト	0%			
	レポート	0%			
	成果発表 （口頭・実技）	100%	実技技能の習得評価します		
	平常点	0%			
授業計画（1回～15回）					
回	授業内容		各回の到達目標		
1回	アウトドアフィットネスの魅力		アウトドアフィットネスの魅力や業界トレンドを理解します		
2回	アウトドアフィットネスの魅力		アウトドアフィットネスの魅力や業界トレンドを理解します		
3回	ボルダリング（屋内）とは何か		ボルダリングとは何かを理解します		
4回	ボルダリング（屋内）とは何か		ボルダリングとは何かを理解します		
5回	ボルダリング（屋内）実技		ボルダリング（屋内）の技術をより高めるための方法を習得します		
6回	ボルダリング（屋内）実技		ボルダリング（屋内）の技術をより高めるための方法を習得します		
7回	ボルダリング（屋内）実技		ボルダリング（屋内）の技術をより高めるための方法を習得します		
8回	ボルダリング（屋内）実技		ボルダリング（屋内）の技術をより高めるための方法を習得します		
9回	ボルダリング（屋外）実技		ボルダリング（屋外）ロープクライミング(高さ16m)の技術を高めていきます（※雨天中止→室内）		
10回	ボルダリング（屋外）実技		ボルダリング（屋外）ロープクライミング(高さ17m)の技術を高めていきます（※雨天中止→室内）		
11回	SUPとは何か		SUPとは何かを理解します		
12回	SUPとは何か		SUPの基礎的技法・危険回避の知識を習得します		
13回	SUP経験		SUPの技術をより高めていきます		
14回	SUP経験		SUPの技術をより高めていきます		
15回	まとめ		上記の種目がより高いレベルできるようになります		