

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 4	
科目基礎情報					
開設学科	スポーツ健康学科三年制	コース名	スポーツインストラクターコース	開設期	後期
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	山岳に関する教本				
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、危険さを学ぶ。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べきかを学びます。 アウトドアフィットネス 4 については、ボルダリング（屋外）やトレッキングの技術をより高めてくことを目的とします。					
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（屋外）やトレッキングの技術をより高めるための方法を習得します。					
教育方法等					
授業概要	・ 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。				
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	ボルダリング（屋外）とは何か		ボルダリング（屋外）とは何かを理解します		
2回	ボルダリング（屋外）とは何か		ボルダリング（屋外）とは何かを理解します		
3回	見学		屋外にある岩場を見学し、状況を把握できます		
4回	見学		屋外にある岩場を見学し、状況を把握できます		
5回	計画		見学した岩場をどのように登るかを計画できます		
6回	計画		見学した岩場をどのように登るかを計画できます		
7回	ボルダリング（屋内）実技		ボルダリング（屋内）で練習をし、技術をより高めることができます		
8回	ボルダリング（屋内）実技		ボルダリング（屋内）で練習をし、技術をより高めることができます		
9回	ボルダリング（屋外）経験		実際の岩場を登ることができます		
10回	ボルダリング（屋外）経験		実際の岩場を登ることができます		
11回	トレッキングとは何か		トレッキングとは何かを理解します		
12回	トレッキングとは何か		トレッキングの基礎的技法を習得します		
13回	トレッキング経験		トレッキングがより高いレベルでおこなうことができます		
14回	トレッキング経験		トレッキングがより高いレベルでおこなうことができます		
15回	まとめ		上記の種目が高いレベルでおこなえるようになります		