

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 1	
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	1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や危険について学びます。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びます。 アウトドアフィットネス 1 については、ボルタリング（屋内）やSUPを経験します。また、学生間でコミュニケーションを図りながら協調性を身に付けます。							
到達目標							
アウトドアフィットネスについて理解します。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。							
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	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	ボルタリング（屋内）とは何か			ボルタリングとは何かを理解します			
4回	ボルタリング（屋内）とは何か			ボルタリングとは何かを理解します			
5回	ボルタリング（屋内）実技			ボルタリング（屋内）の基礎的技法を習得します			
6回	ボルタリング（屋内）実技			ボルタリング（屋内）の基礎的技法を習得します			
7回	ボルタリング（屋内）実技			ボルタリング（屋内）レベル1を習得します			
8回	ボルタリング（屋内）実技			ボルタリング（屋内）レベル2を習得します			
9回	ボルタリング（屋外）実技			ボルタリング（屋外）ロープクライミング(高さ16m)ができるようになります（※雨天中止→室内）			
10回	ボルタリング（屋外）実技			ボルタリング（屋外）ロープクライミング(高さ16m)ができるようになります（※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体験			SUPができるようになります			
14回	SUP体験			SUPができるようになります			
15回	まとめ			上記の種目ができるようになります			