

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 2		
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	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	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るべきかを学びます。 アウトドアフィットネス 2 については、ボルタリング（屋外）やトレッキングを体験します。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。							
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	ボルタリング（屋外）とは何か		ボルタリング（屋外）とは何かを理解します				
2回	ボルタリング（屋外）とは何か		ボルタリング（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	ボルタリング（屋内）実技		ボルタリング（屋内）で練習をし、技術を高めることができます				
8回	ボルタリング（屋内）実技		ボルタリング（屋内）で練習をし、技術を高めることができます				
9回	ボルタリング（屋外）体験		実際の岩場を登ることができます				
10回	ボルタリング（屋外）体験		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	トレッキング体験		トレッキングができるようになります				
14回	トレッキング体験		トレッキング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				