

科目名 (英 訳)	S・野外運動実習 Outdoor Sports	開講学期 曜日時限	後期 (冬季休業中を含む) 曜日 時限
対象学年	第1、2学年	単位数	1単位
受講資格	なし	募集人員	25名程度
担当教員	田井 健太郎、水野哲也		

●授業の概要 (Outline of content and teaching method)

人が充実した一生を全うするためには、その心身の健康を維持することは大切なことであり、その基本には大自然の摂理を理解した生活とより良い人間関係を作り上げる力が必要だと考えられます。そして、そうした能力の基礎には「人間の理解」、つまり自分自身の心身さらには人格的相互関係への理解が不可欠です。そこで、この授業では、自身の健康管理（セルフケア）、人的環境の管理（コミュニケーション）、自然体験、リスクマネージメントについて、意識し体験的に理解することを目指して開講します。学内での講義では、セルフケア、コミュニケーション、野外運動の特性、リスクマネージメントについてそれぞれ学び、春季休業中（2月下旬）に、転地での短期合宿研修（冬季フィットネスキャンプ：本学研修施設・赤倉寮）を通して学ぶ科目です。

●授業の目的 (Primary goal)

四つの柱の内、セルフケアについては、転地での温泉療養、自然体験を通じて身心にどういった変化をもたらすものであるかを、自身で評価できることを目的とします。また、コミュニケーションについては、コミュニケーションの基礎理論とグループでの自然体験プログラム、スキーを用いた野外運動を通じて問題を発見・整理し、調整・解決するための基本を身につけることを目的とします。また、短期合宿研修では、規律ある集団生活を通して社会性を養います。さらに、本学の学生としては、安全教育、リスクマネージメントについて個々人の視点のみならずシステムの問題としても考える必要があります。そこで、野外運動時に生じる内科、外科的傷害について、自然環境における危険性の理解、自然環境を用いた商業施設の安全管理について理解し、自身の安全管理の方法と施設、システムとしての安全について学びます。

●到達目標 (Objectives)

短期合宿研修では、自身のフィジカルとメンタルについて自己評価を行います。野外運動プログラムとしてはアルペンスキーを用います。アルペンスキーは大自然の中で行う爽快感とともに、年齢や性別、体力の違いにかかわらず誰でも実践できるという運動特性があります。また、技術的要素の非常に強いスポーツです。したがって、生涯スポーツとして学習、経験するのにも適した種目であると考えています。

授業では、温泉療養、自然との触れあいを含む短期合宿実習を体験することで、フィットネスの多様性並びに日常生活環境の構成要素と適応について理解し、自分自身の生活や人間関係能力を振り返り、新たに自分らしい探究が行えることを到達目標とします。とはいえ、授業は短期間のため、必ずしも目先の能力獲得のみを求めたのではなく、その目標ではあくまで対象と方法論の理解に重点をおきます。

●授業計画 (Schedule)

具体的な授業計画は右のようになっています。

1回目	10月上旬	ガイドンス・セルフケア1
2回目	12月上旬	セルフケア 2、フィットネス理論
3回目	12月中旬	野外運動の特性 リスクマネージメント1
4回目	1月上旬	リスクマネージメント2
合宿形式	2/中下旬	冬季フィットネス・キャンプ(赤倉寮)

●成績評価の方法 (Grading scheme)

評価は、授業毎に提出するショートレポート並びに授業終了後に作成する総合レポートの内容によりどこまで授業目標が達成されたかが評価されます。

●教科書および参考書 (Textbooks and materials)

小澤治夫、西端 泉 著「最新、フィットネス基礎理論」(社)日本エアロビックフィットネス協会、  
全日本スキー連盟「スキー技術指導教程」  
全日本スキー連盟「楽しいスキー技術」 ほか、授業内で随時提示します。