

---

## 体育実技B(アウトドアレクリエーション) 1単位(秋学期)

野口 和行

---

### 授業の目的:

- ・自然の中でレクリエーションな活動を通して自然環境の理解をはかる
- ・各活動に関する技術とそれに伴うさまざまな知識の習得をはかる
- ・集団生活を通して人間関係の理解をはかる

### 授業の計画:

この授業は長野県立科町にある慶應義塾の山荘に宿泊しながら、周辺の豊かな自然環境を利用したさまざまなプログラムを行います。いくつかのプログラムから自分の希望するものをチョイスする選択プログラム制で、経験豊かなスタッフがそれぞれのプログラムのガイド役を務めます。立科での5日間を通して、自然、ひと、自分とうまく付き合っていく方法を学んでみませんか？

1日目: 設営、夕食作り

2日目・3日目:

選択プログラム 登山、カヌー、サイクリング、ロッククライミング、シャワークライミングなどのプログラムから1日1つを選択し、体験する

4日目:

森の時間、アウトドアパーティー 山荘周辺でクラフト、料理等の静かなプログラムの体験、会食形式のパーティー

5日目: 撤収、ふりかえり

### 成績評価方法:

1. 実習の全日程の参加
2. 実習への積極的な取り組み
3. 各活動の技術の習得や、ルール・マナーの理解

(2,3については、内省報告を含めた日誌や各活動におけるスタッフとの交流等の中でその高まりを総合的に評価し、最終的に可否の判定をします。)

### 実施期間:

9月1日(月)～5日(金)(4泊5日)(合宿)

### 開始時間:

12時30分 JR佐久平駅浅間口集合

### 実施場所:

長野県立科町 慶應義塾立科山荘およびその周辺

### 定員:

50名(男女共習)

### 費用:

30,000円(交通費を除く)

### 費用内訳:

宿泊費、食費、プログラム費、傷害保険料、雑費

### 服装携帯品等:

要項・オリエンテーション等で別途詳しい案内をします。

### 雨天時の対応(屋外種目のみ):

基本的にはプログラムどおり行います。

### 担当教員から履修者へのコメント:

5日間の基本的な考え方は「自分がやりたいと思うことを自分で選ぶ」、ちょっと頑張って1歩を踏み出し、自然の中でさまざまなことにチャレンジしてみましょう。