

スポーツ健康科目

教職:必修【共通】

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
スポーツ実技 I	スポーツ健康	1・2	必修	前期	1	高橋 早苗

◇講義目的◇ 身体活動能力は、30 歳代から低下し始める。この身体活動能力の低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い 10～20 歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツを楽しむ習慣を身につけておくことが大切である。本学では多彩なスポーツ経験することにより、身体の高機能を鍛え、また、生涯にわたって様々な状況に応じてスポーツを楽しめる能力を身につけることを目的とする。

スポーツ実技 I では、タッチラグビー、フットサル、ソフトバレーボール等の近年急激に普及しつつあるニューススポーツとバドミントン、バスケットボール、卓球等の中学・高校で親しんできたスポーツを交互に取り上げる。

◇授業内容◇

第 1 回	今後の学習概要説明後、マシンを使用したトレーニング方法について学習する。
第 2 回	タッチラグビーを行う。(教室にて競技説明後、グラウンドにて基本パスの練習)
第 3 回	グラウンドにてタッチラグビーを行う。 (1. 円陣パス 2.横列にて走りながらパス 3.攻撃・守備練習)
第 4 回	グラウンドにてタッチラグビーを行う。 (1. 横列パス練習 2. 攻撃・守備練習 3. ゲーム)
第 5 回	体育館にて卓球を行う。(ダブルスにて、ゲーム中心)
第 6 回	体育館にて卓球を行う。(シングルスにて、ゲーム中心)
第 7 回	グラウンドにてサッカーを行う。
第 8 回	体育館にてフットサルを行う。(サッカーとの違いを把握する。)
第 9 回	体育館にてバスケットボールを行う。
第 10 回	手賀沼ジョギングコースを利用してジョギングを行う。
第 11 回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (基礎練習:1. オーバーハンドパス 2.アンダーハンドパス 3.サービス、ゲーム)
第 12 回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (基礎練習:1.2人組でラリー 2.円陣パス 3.スパイク、ゲーム)
第 13 回	体育館にてソフトバレーボールを行う。 (応用編:1.円陣パス 2.グループ対抗ゲーム)
第 14 回	体育館にてバドミントンをを行う。(ダブルスにて、ゲーム中心)
第 15 回	体育館にてバドミントンをを行う。(シングルスにて、ゲーム中心)

◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢、出席状況、協調性、服装等を総合的に評価する。

◇使用教材◇ タッチラグビーは、1回目の授業時にその歴史、ルール説明が記載されているプリントを配布する。

◇特記事項◇ この科目は、教員免許状の取得をめざす学生にとっては教育職員免許法施行規則第 66 条の 6 に定める科目区分「体育」に該当する科目である。

教職:必修【共通】

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
スポーツ実技Ⅱ	スポーツ健康	1・2	必修	後期	1	高橋 早苗

- ◇講義目的◇ 身体活動能力は、30歳代から低下し始める。この身体活動能力の低下は、将来疾病や障害につながる危険性が高い。従って、代謝活性の高い10～20歳代のうちに、基礎体力を高め、スポーツを楽しむ習慣を身につけておくことが大切である。本学では多彩なスポーツ経験することにより、身体の多機能を鍛え、また、生涯にわたって様々な状況に応じてスポーツを楽しめる能力を身につけることを目的とする。
- スポーツ実技Ⅱでは、ラクロス、ユニホッケー、ミニテニス、ティーボール等のニュースポーツを体験する他、障害者スポーツやボクシング等中学・高校では通常行われていないスポーツについても学習する。

◇授業内容◇

第1回	今後の学習概要を説明後、自宅でできる自体重負荷を利用した筋コンディショニング方法について学習する。
第2回	ソフトラクロスを行う。(教室にて競技説明後、グラウンドにて基本パスの練習) —ジュニア用スティック、ボールを使用—
第3回	グラウンドにてソフトラクロスを行う。(1. 対面パス 2. 走りながらのパス 3. ゲーム) —ジュニア用スティック、ボールを使用—
第4回	グラウンドにてラクロスを行う。(1. 対面パス 2. 走りながらのパス 3. ゲーム) —正規のスティック、ボールを使用—
第5回	体育館にてボクシングの基本を行う。打ち合いはせず、グローブやミットを使用して、基本動作を反復練習する。
第6回	体育館にてユニホッケーを行う。 (1. 教室にて競技説明後、体育館にて基本パスの練習)
第7回	体育館にてユニホッケーを行う。(1. 対面パス練習 2. ゲーム)
第8回	体育館にてフットサルを行う。
第9回	グラウンドにてサッカーを行う。
第10回	体育館にてミニテニスを行う。(1. 競技説明 2. 基本動作 3. ミニラリー)
第11回	体育館にてミニテニスを行う。(1. 基本動作 2. ミニラリー 3. ミニゲーム)
第12回	体育館にてミニテニスを行う。(1. ミニラリー 2. ゲーム)
第13回	障害者スポーツを行う。シッティング・バレー(床に腰をつけたまま行うバレーボール)、車椅子卓球、視覚障害者の伴走法等を取り上げる。
第14回	グラウンドにてティーボールを行う。(1. キャッチボール 2. ゲーム)
第15回	体育館にてバドミントンを行う。(ゲーム中心)

- ◇成績評価◇ 授業に取り組む姿勢、出席状況、協調性、服装等を総合的に評価する。

- ◇使用教材◇ ラクロス、ユニホッケーの授業時は、1回目にその歴史、ルール説明が記載されているプリントを配布する。

- ◇特記事項◇ この科目は、教員免許状の取得をめざす学生にとっては教育職員免許法施行規則第66条の6に定める科目区分「体育」に該当する科目である。

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
健康管理論	スポーツ健康	1・2	選択	後期	2	大谷 克弥

◇講義目的◇ 将来にわたって健全な心身を保つには、栄養、運動、睡眠などライフスタイルの面で、学生時代からの心配りと実行がいかに大切かを理解させることに重点を置く。また、インフルエンザなどの感染症は、自分だけでなく他にも被害を及ぼすことなど、病気の基礎知識についても幅広く解説する。このほか、運動選手の学生も多いはずなので、医師も加わって研究の進んでいるスポーツ医学の現状と展望についても触れたい。

授業内容◇	
第 1 回	日本人の健康課題〔日本は世界一の長寿国になった反面、寝たきりや認知症の増加など諸問題が山積しており、若い時代からの健康対策が必要との総論〕
第 2 回	まず食生活の改善を〔現代の若者は朝食抜きが当然化されているが、1日3回 食事を摂ることの大切さを様々なデータを基に解説〕
第 3 回	適正な体重とは〔健康のバロメーターは何といっても体重。BMI=体格指数の計算法を踏まえ、望ましい体重を維持するための注意を〕
第 4 回	睡眠時間を考える〔人それぞれ寝つきやすさ、遅さを含めて、睡眠時間には大きな差はあるが、睡眠が身体にもたらす効用と注意点を考察〕
第 5 回	噛むことの大切さ〔現代人は食生活の変化で柔らかい物しか食べなくなっており、歯や顎の骨が弱くなり、歯並びも悪くなるなど悪影響が噴出〕
第 6 回	ビタミン、ミネラルの役割〔健康な体をつくり、維持するのに欠かせない2つの副次的な栄養素について、決して軽視してはならないことを説明〕
第 7 回	新型インフルエンザはなぜ怖い〔スペイン風邪など世界を揺るがしたインフルエンザの歴史を紹介し、予防と早期のケアがなぜ必要かを解説〕
第 8 回	大学生とその他の感染症〔最近、大学に入学してからハシカや百日ぜきにかかるケースが増え、休講になる事態も起きていることを紹介〕
第 9 回	視力低下と目の病気〔現代の若者には近視が多く、コンタクトの着用が一般化しているが、間違った使い方での目の病気が多発していることを解説〕
第 10 回	メタボリック・シンドロームとは〔働き盛りの男性を悩ませ、特定健診にもなったメタボとは何かを中心に、若い頃から必要な心構えを説明〕
第 11 回	極端なダイエットの害〔特に若い女性はスリム志向からダイエットに走りがちだが、一つ間違えれば骨粗鬆症の予備軍になることを強調〕
第 12 回	紫外線の善と悪〔人類にとって日光はビタミンDの生成にも絶対に必要だが、特に盛夏に紫外線を過剰に浴びると思わぬ害の発生することを解説〕
第 13 回	タバコの害について〔一服はストレス解消に役立つと今でも愛煙家は減らないが、タバコはどんな病気と深く関わっているかを詳しく説明〕
第 14 回	脳のトレーニングも〔脳を活性化させるには、いつも漫画ばかり読んでいてはダメで、新聞や本など活字に接することが絶対に必要であることを強調〕
第 15 回	スポーツ医学に熱い視線が〔スポーツをすることで健康体を目指し、病気の治療にも役立てようとする注目のスポーツ医学についての解説〕

◇成績評価◇ 5項目の健康用語に関するテストのほか、「これからの健康づくりに注意したいこと」というタイトルで作文の作成実習を行う。中身は勿論のこと、社会人になっての心得として誤字、脱字があるかどうかについても採点の対象とする。

◇使用教材◇ 大学生向けの健康管理に関する書籍はほとんどないので、毎回、A4用紙3枚程度のテキストを作成して配布する。なお、もし許されるなら芳賀脩光教授らとの共著「健康長寿力チェックノート」〔NHK出版〕を参考書として使用したい。

◇特記事項◇ 特にないが、実際に授業を受ける学生の学力、理解力、学習態度などの様子を見て、授業内容の一部を少し変更することも考えたい。少しでも知識を身につけ、実生活に役立てるよう、分かりやすい授業にすることを心がける。

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
スポーツ生理学	スポーツ健康	1・2	選択	後期	2	芳賀 脩光

◇講義目的◇ 人間の生命活動として、スポーツや運動時における筋収縮、呼吸循環系反応、エネルギー代謝、栄養摂取、運動と脳活動、神経－筋調整、運動と感覚機能、血液能、トレーニング効果等について解説する。

授業内容◇	
第 1 回	スポーツ生理学概容の解説 骨格筋の構造と機能:骨格筋の特徴、筋横断面積と筋力
第 2 回	骨格筋の収縮様式:短縮性、伸張性、等尺性収縮の特徴と筋力発現、筋力の性差
第 3 回	筋収縮時のエネルギー供給機構:運動と筋 ATP 代謝 無氣的、有氣的機構、ミトコンドリアのはたらき
第 4 回	筋線維のタイプ(速筋線維、遅筋線維)の特性 中間筋の役割
第 5 回	筋力と筋パワーの相違:筋収縮運動と筋力の関連 筋持久力の特徴
第 6 回	筋のトレーニングと筋力の増大:筋細胞と筋線維との関連 筋肉づくり運動の要点
第 7 回	脳のはたらきと運動:筋と神経支配、終板、運動単位 反射運動と随意運動、運動支配神経
第 8 回	運動と呼吸系:呼吸運動の調節、運動と肺拡散能、ガス交換、換気量 血液(赤血球、ヘモグロビン)の果たす役割 高地馴化
第 9 回	基礎代謝、安静時代謝、運動時代謝、酸素需要量、酸素負債量、酸素摂取量、 最大酸素摂取量、無酸素性作業閾値
第 10 回	運動と循環系:大循環、微小循環、心臓のポンプ機能
第 11 回	血圧反応、スポーツ心臓の形成、心筋、左室拡張終末期径、最大心拍出量
第 12 回	運動と栄養:糖質、脂質、蛋白質、カルシウム、水分の摂取 第一エネルギー、第二エネルギーの役割
第 13 回	大脳の構造、前頭前野、大脳辺縁系、間脳、脳幹
第 14 回	運動と知覚:視覚、聴覚、平衡感覚、触覚圧覚機能 大脳と中枢神経、情報伝達
第 15 回	総合討論:人間生存における運動の役割

◇成績評価◇ 1. 毎時間毎に小レポート提出
2. 学期末にレポート提出

◇使用教材◇ プリント配布

◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
機能解剖学	スポーツ健康	1・2	選択	前期	2	芳賀 脩光

◇講義目的◇ 人体における運動系、呼吸・循環系、神経系、感覚系、内臓の形態と構造を理解し、相互の関連を学習する。

授業内容◇	
第 1 回	からだの骨組み(骨格系): 上下肢の骨の名称とはたらき
第 2 回	骨格筋、心筋の特徴 からだの各部の主な筋肉: 上下肢の主な骨格筋と体幹の筋の名称とはたらき
第 3 回	運動様式と筋のエネルギー供給機構
第 4 回	老化や運動不足による筋萎縮: 筋線維のタイプの特徴 廃用性萎縮とリハビリテーション
第 5 回	「からだ」と呼吸系: 咽頭から肺胞までの構造、外呼吸、内呼吸、肺容積
第 6 回	呼吸筋、横隔膜、努力性肺活量、運動時換気量、肺有効換気量、呼吸数
第 7 回	「からだ」と循環系: 心臓の構造、血管の構造、動脈の構造
第 8 回	大循環と末梢循環、静脈の構造、毛細血管、腸間膜静脈と肝臓
第 9 回	脳と脊髄の構造: 大脳と神経、小脳と運動、運動単位、神経-筋接合部 脊髄の構造、末梢神経
第 10 回	「からだ」の神経: 脳と神経、小脳と運動、運動単位、神経-筋接合部 自律神経、交感神経、迷走神経
第 11 回	動きのバイオメカニクス: 振込動作と緩衝動作、打撃のフォーム 回転動作、運動と流力学、空気抵抗
第 12 回	口腔、食道、胃、小腸、大腸の構造と名称 「からだ」と化学工場: 肝臓、膵臓、門脈の構造と名称
第 13 回	食物の摂取と消化機能 消化管、粘膜、消化腺の構造
第 14 回	骨の構造と代謝、カルシウム補給、運動の役割、総合討論
第 15 回	総合討論: 身体を支える構造、機能を営むための構造

◇成績評価◇ 1. 毎時間毎に小レポート提出
2. 学期末にレポート提出

◇使用教材◇ プリント配布

◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
体力測定・評価論	スポーツ健康	2・3・4	選択	前期	2	芳賀 脩光

- ◇講義目的◇ 防衛体力と行動体力について理解し、正常な姿勢、血圧、肺活量の意義と測定法、体格、肥満の判定、特に行動体力については、平衡性、敏捷性、柔軟性、筋力、筋パワー、調整力(スキル)、全身持久性等の理論と測定法について学び、併せて、各項目のデータ整理、統計処理法および評価論について学習する。

◇授業内容◇

第 1 回	健康と体力の概説 防衛体力と行動体力
第 2 回	姿勢の観察と測定
第 3 回	体格の観察、身長、体重測定、BMI, %Fat、肥満の判定
第 4 回	行動体力における平衡性測定：閉眼(開眼)片足立
第 5 回	敏捷性の測定：全身反応時間、タッピング、ステップング、サイドステップ、棒反応
第 6 回	柔軟性の測定：立位(長座)体前屈、ファンクショナル・リーチ
第 7 回	筋力の測定：握力、脚伸展力、イス立ち上り、踏台昇降
第 8 回	筋パワー測定：垂直跳
第 9 回	調整力測定：5m(10m)歩行、Up and Go Test
第 10 回	全身持久性測定：400m 歩行(高齢者)、700m 歩行(中年)、1500m 歩行(中年)、1500m 走(青年)
第 11 回	全身持久性測定：最大酸素摂取量測定の解説、要領
第 12 回	行動体力評価概論 生物学的年齢、体力の個人差、性差、トレーニング効果の検討
第 13 回	データ整理と統計処理、平均値、標準偏差
第 14 回	データ整理と統計処理、有意差検定
第 15 回	高齢者体力に関する測定上の留意点

- ◇成績評価◇
1. 毎時間毎に小レポート提出
 2. 学期末にレポート提出

- ◇使用教材◇ プリント配布

- ◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
運動栄養学	スポーツ健康	2・3・4	選択	後期	2	芳賀 脩光

- ◇講義目的◇ 本講義は初めに消化と吸収の基礎知識を得ると共に、糖質、脂質、タンパク質の三大栄養素のバランスのとれた摂取の重要性、また、それらの栄養素と運動による関り、影響を学ぶと共に、ビタミン、ミネラル、水分等の役割について学習する。
また、以上のような学習内容に加え、運動選手の栄養摂取のあり方、生活習慣病予防のための栄養摂取のあり方等について言及する。

◇授業内容◇

第 1 回	消化と吸収 口腔と胃の役割
第 2 回	消化と吸収 肝臓と膵臓の機能、十二指腸、小腸
第 3 回	消化と吸収 大腸の機能
第 4 回	三大栄養素 炭水化物、脂肪、タンパク質
第 5 回	栄養摂取規準、栄養必要量、推定エネルギー必要量
第 6 回	糖代謝、解糖系、糖新生、クエン酸回路
第 7 回	糖代謝と運動、無酸素運動、有酸素運動、糖輸送担体
第 8 回	脂質代謝 β -酸化、脂肪分解
第 9 回	脂質代謝と運動、長時間運動、Carry over 効果
第 10 回	タンパク質代謝、アミノ酸代謝、必須アミノ酸、分岐鎖アミノ酸、至適タンパク質摂取量
第 11 回	タンパク質と運動、激運動、タンパク質補給
第 12 回	ビタミン摂取 水溶性、脂溶性
第 13 回	ミネラル摂取、カルシウム摂取、牛乳の役割、水分補給
第 14 回	運動選手の栄養摂取
第 15 回	生活習慣病予防と食事、腹部内臓脂肪

- ◇成績評価◇
1. 毎時間毎に小レポート提出
2. 学期末にレポート提出

- ◇使用教材◇ プリント配布

◇特記事項◇

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
レクリエーション実技	スポーツ健康	2・3・4	選択	後期	1	植屋 悦男

◇講義目的◇ この指とまれ!! 志が同じであれば、初めて出会う人でも親近感を感じ取ることができ、コミュニケーションを取り易くなると思います。レクリエーション実技は、生きる喜びをつくり、それを他人にも分け与える支援法を学ぶ授業科目でもあります。心のかよう仲間づくり、自分らしさの発見、レクリエーション実技で ”わくわく”、”うきうき” と遊び心を体験してみてください。

これからの社会は、あなたが主役です。レクリエーション実技を学んであなたの学生生活、その後のビジネス社会の中で、生きる楽しさ、生きる喜びの基本を学んで下さい。

◇授業内容◇

第 1 回	レクリエーション実技とは? : この指止まれ!! 楽しさづくりへの招待
第 2 回	アイスブレイキングの体験:友達が自然にできる様子を体験します。
第 3 回	室内ゲーム 1:コミュニケーションゲームの紹介 ①ジャンケンゲームオンパレード、②むかし遊びのいろいろ
第 4 回	室内ゲーム2:コミュニケーションゲームの紹介 ①ソングおよびシンキングゲーム、②ジグソーパズル
第 5 回	障害者や高齢者などを対象としたレクリエーション援助法の体験
第 6 回	クラフト(工作)の作成:折り紙、ペーパークラフト、自然物工作などを製作し、完成後はみんなで鑑賞します。
第 7 回	バルーン(風船)を用いての作品製作:花、ウサギ、ネズミ、キリン、像、ミッキーマウス、等、さまざまな作品を制作させます。夢中になり集中力を高めます。
第 8 回	音楽を用いた身体運動の体験:リズムカルな音楽に合わせて、心身をリフレッシュさせます。
第 9 回	楽しいレクリエーション・スポーツ種目の体験1 :フライングディスク(一般ではfrisbeeとも言われる:①アルトメット、②ディスクゴルフ、③ディスタンス、他)
第 10 回	楽しいレクリエーション・スポーツ種目の体験2 :ターゲットバード・ゴルフ(羽根付きボールを使ったミニゴルフ)
第 11 回	楽しいレクリエーション・スポーツ種目の体験3 :フリンゴ(とにかくおもしろい! 子どもから大人まで誰でも手軽に遊べる! 楽しいスポーツ)
第 12 回	クリスマス・イベント、イルミネーション作品の作成と飾り付けの技法を学ばせます。
第 13 回	各種イベントの演出・企画法:祭りごと、誕生日、クリスマス、音楽祭、学園祭等に対する演出・企画を体験させます。
第 14 回	レクリエーション・イベントの発表:各グループに分かれ、それぞれの作品の発表を行います。
第 15 回	体験学習したレクリエーション実技の総括

◇成績評価◇ 出席・学ぶ姿勢 30点 作品製作 30点 レポート 40点

◇使用教材◇ 使用教材:必要に応じて資料を配布
参考資料:やさしいレクリエーション実技、[日本レクリエーション協会編]

◇特記事項◇ レクリエーション実技は、人間同士の触れ合いを促進し、新しい集団作りを進め、価値ある人生と社会への第一歩を築く方向性を目指す人に対しては、重要な支援科目の1つと思われます。また、スポーツ・マネジメントコースの人には、コミュニケーション能力を養う為にも是非受講して貰いたい科目です。

科目名	科目区分	開講年次	必・選	開講期	単位数	担当教員名
レクリエーション野外運動 —キャンプ実習—	スポーツ健康	2・3・4	選択	集中	1	植屋 悦男

◇講義目的◇ レクリエーション野外運動は、野外でキャンプ実習を行います。キャンプに参加して、一生涯の友達をつくって下さい。友達がいない、友達がつくれない、人間関係が旨く出来ない、引きこもりがちであるなどの原因の多くは、野外や自然での生活体験が不足しているとも言われています。

みなさんが、これからの学生生活をより充実させるためにも、仲間と一緒にキャンプで多くの生活体験を学んで下さい。キャンプ場での生活体験は言い換えれば、本学のリベラルアーツ教育の目指す社会人基礎力である「人間力(=体力、コミュニケーション力、気力、知力、実践力)」の育成に貢献する授業科目の1つでもあると思います。最高のビジネスマナーをこのキャンプ実習で学んで下さい。

※授業は、学内で1日、学外のキャンプ施設で3泊4日(夏期集中講義)実施します。

◇授業内容◇

第1回	キャンプの基礎知識、キャンプの生活技術を学ばせます。
第2回	キャンプの指導者論:指導者のあり方、指導者の役割について学びます。
第3回	キャンプでの生活技術:テント設営と撤収法(テントでは、テントで生活する機会が多くあります。テントでの生活を快適にするための技術を学びます)。
第4回	野外での調理と炊飯:野外料理にチャレンジ ※仲間(男・女を含め)で協力しながら調理を行うことで、助け合い、励ましあい、気遣いの心を養わせます。
第5回	ロープの使い方:野外でのロープワーク技術の体得(野外生活の中で、さまざまな場面や用途に応じたロープの使い方を学ばせます)。
第6回	人と関わる野外での活動の実際:イニシアティブゲーム(個人では解決できないさまざまな課題に対して、4~6人程度のグループが協力しながら解決します)。
第7回	サバイバル技術:自然の中で、急激な変化や装備の不備などによって、困った時の対処法を学びます(①シェルターの造り方、②火の起こし方、③飲料水の造り方、等)。
第8回	自然を感じ気づくゲーム:自然に触れ、普段気づくことの少ない感性を目覚めさせます。
第9回	仲間作りのゲーム:一人では解決できない課題をグループで解決するゲームを体験します。これにより、仲間(他人の)の優しさや助け合い・思いやりの心を体感させます。
第10回	冒険・挑戦のゲーム:仲間と、自然の中での冒険や挑戦から自然への認識を高めさせ、仲間とのより頑固な信頼関係を気付かせます。仲間の大切さを感じるプログラムです。
第11回	野外ウォークラリー:仲間と未知の世界を尋ねながら課題を解決していく中で、自然に触れたり仲間と協力することの大切さを体験させます。この段階で多くの友人を得ます。
第12回	野外スポーツ・レクリエーション運動の体験:アウトドア・サッカー、ソフトバレー、他、自分たちで行いたい野外スポーツを体験させます。コミュニケーション能力が育成されます。
第13回	キャンプカウンセリングの体験、ロールプレイの技法を体験:キャンプに参加する個人や集団に対して、精神的・技術的サポートができる援助技術を学ばせます。
第14回	キャンプ・ファイヤー技術の学びと実際:キャンプの最後を締めくくるキャブ・プログラムで、キャンプで最も印象に残るプログラムの1つです。
第15回	①キャンプ実習の体験を、これからの人間関係、ビジネスに活かすための活用法 ②レクリエーション野外運動(キャンプ実習)の総括と課題

◇成績評価◇ 態度 40点 レポート60点

◇使用教材◇ 使用教材:資料を配布
参考資料:キャンプ専門科目テキスト、[日本キャンプ協会編]

◇特記事項◇ このキャンプ実習は、先ず楽しい学生生活を送って貰うために多くの仲間と仲良くしたい、他人と旨くコミュニケーションを取りたい、子どもたちのボランティアをしたい、野外活動のリーダーになりたい、最先端のビジネス社会でより良い人間関係を保ちながら活躍したいと思っている人達に勧めたい科目です。