

## 45. アウトドア科アスリートコース

【木曜日 授業予定表】 講師：青木洋(ヨット世界一周)、早狩実紀(元五輪)、砂山真一(PENS代表)

		午 前				午 後				
回	月 日	曜日	講座数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容		
1 学 期	1	8	金	①	①入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)					
	2	4	14	木	1	アイスブレーキング	(初対面の)心の壁を氷解する	砂山真一	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明	
	3	21	木	2	山歩き講座	山歩きの基本技術、地図の見方、装備品	〃	合同オリエンテーション	(グループ分け)	
	4	28	木	3	★東海自然歩道「北摂」を歩く 第1日	箕面から泉原を目指す	〃	自主活動		
	5	12	木	4	★里山保全体験	森林保全のための竹林伐採を、ノギリ・ロープを使って実際に切り倒す。	信太山青少年野外活動センター指導員	〃		
	6/7	5	19	木	5	② ヨット体験 ① 理論	気象とヨットについて	別所康晴(青木ヨット)	②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)	
	8	26	木	6	★ヨット体験 ② 操船	30ftヨットでセーリング	青木洋(青木ヨット社長)	自主活動		
			2	木	5/26 ヨット体験 ② 操船 予備日					
	9	6	9	木	7	★ノルディックウォーキング入門	2本のポールを使って歩行運動を補強するフィットネスエクササイズ	砂山真一	〃	
	10	16	木	③	③遠 足 (1)					
	11	23	木	8	★アウトドアクッキング	キャンプ場での屋外調理に挑戦	吹田市自然体験交流センター指導員	自主活動		
	12	7	木	9	★山歩き ①	天王山(雨中の山歩きを想定)	砂山真一	〃		
	13	14	木	10	★SUP(スタンドアップパドルボード)	場所未定	〃	〃		
	14	7	21	木	11/12	★カヤック ①	基本操作 in 木津川	砂山真一/藤田カヌー	★カヤック ②	数km、川をツーリング
	15	28	木	13	★ラフティング	保津川急流下り	細川要祐(ホズグリッターズ社長)			
	8			夏 休 み						
2 学 期	16-1	8	木	14-1	★犬鳴山修験道体験 奇数班	犬鳴山修験者先達の指導の下、山行、拝所回峰、瀧行に挑戦する。	七宝瀧寺修験者 富士先達	自主活動		
	16-2	15	木	14-2	★犬鳴山修験道体験 偶数班		七宝瀧寺修験者 富士先達	〃		
	17	22	木	15	★ヨット体験② 淡輪	カッター・OPヨット操船	大阪府立青少年海洋センター指導員	〃		
	18	29	木	16	★東海自然歩道「北摂」を歩く 第2日	泉原から摂津峡/高槻駅	砂山真一	〃		
	19	6	木	17	★オリエンテーリング	私市パーマナントコース	〃	〃		
	20	10	14	金	④	④コーダイジョイフルゲームズ (屋外でのジョイフルゲームズ。雨天中止)				
	21	20	木	18	★日帰りキャンプ	ドラム缶ピザ・火起こし	信太山青少年野外活動センター指導員	自主活動		
	22	27	木	19	★山歩き ②	行先は体力に合わせて決定する。	砂山真一	〃		
	23	10	木	20	自主(企画)講座		未定	〃		
	24	11	17	木	⑤	⑤コーダイフェスタ (曜日別実施)				
25	24	木	⑥	⑥遠 足 (2)						
27-1	1	木	21-1	★パラグライダー 奇数班	四角いパラシュートを背中に、丘の斜面から駆け下りて宙に舞う。空中を4-5m浮遊する。In 舞洲	砂山真一	自主活動			
27-2	12	8	木	21-2				★パラグライダー 偶数班		
28	15	木	⑦	⑦社会への参加活動				自主活動	忘年会	
				冬 休 み						
3 学 期	29	12	木	22	★マラニック Fixed	マラソン+ピクニック	早狩実紀(元五輪代表)	大重CD企画		
	30	1	19	木	23	★防災キャンプ (1泊2日)	災害時の避難所(地域の学校など)での生活を疑似体験する。	砂山真一	自主活動	
	31	20	金	24	★ 〃					
	32	2	木	25	★東海自然歩道を歩く 第3日	コース未定	〃	〃		
	33	9	木	⑧	⑧・⑨修学旅行(1泊2日)					
	34	2	10	金					⑨	
	35	16	木	26	学習成果発表会					
36			⑩	⑩修了式						
				授 業(自主講座、成果発表会含む)		26(講座数列数値の1~26)		自主活動	20	
				学 習 事 業(①~⑩)		10(講座数列数値の①~⑩)		★印は校外(教室不要)=20日		
				合 計		36				

注)1.日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。

2021.11.05