

体育実技（トレッキング）

体育実技は、文学部の初年次授業として、全員が必修の科目です。指定された曜日・時限に開設された複数の実技種目（サッカーやバスケットなど）のなかから、自分の好みに合った種目を1つ選択し、学内の体育施設で授業を受けるのが基本となります。この他、トレッキングやスキーなどアウトドア系の種目もラインナップされていて、そこから種目を選択することも可能です。これらは、夏休みや春休み期間を利用して泊りがけ（合宿形式）で授業が実施されます。自然豊かな環境で寝食を共にするなか、深い友情が育まれます。

トレッキング（8月初旬・3泊4日・尾瀬国立公園周辺エリア）について紹介します。

【目的】

初・中級レベルの登山を安全に実践できる素養を身につけること。トレッキング他、様々な体験学習（猟師による特別講演や川魚漁など）を通して、中山間地域の自然や歴史文化についての理解を深めること

【形態】

対面およびオンラインでの事前教育において基礎知識・基本技能を身につけた上で、3泊4日の日程で『尾瀬トレッキング』や『会津駒ヶ岳（日本百名山）』登山に挑む

【事前教育】

- ・基本3装備
- ・読図（地図とコンパス）
- ・野外調理
- ・シェルター（露営）
- ・消費カロリーと脱水量の推計
- ・地域学習（歴史文化探訪）
- ・体力づくり
- ・コンロ使用法
- ・ロープの結び方
- ・山岳気象
- ・自然保護
- ・その他

【学外集中授業】

場 所：福島県檜枝岐村および尾瀬国立公園（猟師が経営する民宿に宿泊）



▲ 湿原の木道を歩く



▲ 沢で仕留めたイワナを焼く