

平成30年度 健康スポーツ科 講座内容

講座場所 火曜日 総合体育館メインアリーナ 午前10時～12時

回数	講義日	講義概要項目
1	4	17 オリエンテーション・楽しく体を動かそう①
2		24 体力テストで体力チェック
3	5	8 グラウンドゴルフ①（雨天の場合は総合メインにて）
4		22 バウンズボール①
5		29 バウンズボール②
6	6	5 ウォーキング①ノルディックW（雨天の場合は総合メインにて）
7		12 フライングディスク①
8		26 フライングディスク②
9	7	3 ピンポン（ラージボール）①
10		10 ピンポン（ラージボール）②
11		24 ペタンク（またはターゲット型ニュースポーツ）
12	8	28 手軽にできる貯筋トレーニング
13	9	11 ショートテニス①
14		18 ショートテニス②
15		25 グラウンドゴルフ②（雨天の場合は総合メインにて）
16	10	2 楽しく体を動かそう②（大学祭練習①）
17		9 手軽にできるバランストレーニング（大学祭練習②）
18		23 ボール運動①（大学祭練習③）
19		30 ボール運動②～ソフトバレーボール～（大学祭練習④）
20	11	6 楽しく体を動かそう③～ソフトバレーボール～（大学祭練習⑤）
21		13 大学祭練習⑥および最終準備
22	12	4 ウォーキング②（雨天の場合は総合メインにて）
23		11 創作ニュースポーツ①
24		8 創作ニュースポーツ②
25	31/1	22 グラウンドゴルフ③（雨天の場合は総合メインにて）
26		29 キンボール①
27		5 キンボール②
28	2	12 ユニバーサルスポーツ
29		26 ウォーキング③（雨天の場合は総合メインにて）
30	3	5 楽しく体を動かそう④～ふりかえり～

*内容は変更する場合があります。