

令和2年度 健康体力づくり科 講座内容

講座場所 木曜日 総合体育館サブアリーナ 時間帯 午前10時～12時

回数	講義日		講義概要項目
1	4	23	オリエンテーションとウォーキングとレクダンス
2		7	骨盤調整とストレッチエクササイズ
3	5	14	骨盤調整とストレッチエクササイズ
4		28	骨盤調整とストレッチエクササイズ
5		4	課外授業（校外ウォーキング）
6	6	11	ロコモトレニングとウォーキング
7		25	ロコモトレニングとウォーキング
8		2	ロコモトレニングとウォーキング
9	7	9	ロコモトレニングとウォーキング
10		30	リズムエクササイズ（ステップ踏んで）
11		3	リズムエクササイズ（ステップ踏んで）
12	9	10	リズムエクササイズ（ステップ踏んで）
13		24	リズムエクササイズ（ステップ踏んで）
14		1	大学祭に向けて（校外ウォーキング）
15	10	8	大学祭に向けて
16		22	大学祭に向けて
17		29	大学祭に向けて
18		5	大学祭に向けて
19	11	12	大学祭に向けて
20		19	大学祭に向けて
21	12	3	ストレッチエクササイズとレクダンス
22		10	ストレッチエクササイズとレクダンス
23	3年	7	ストレッチエクササイズとレクダンス
24		14	ロコモトレニングとウォーキング
25	1	28	ロコモトレニングとウォーキング
26		4	ロコモトレニングとウォーキング
27	2	18	ロコモトレニングとウォーキング
28		25	トータルエクササイズ（ストレッチ・ステップ・ロコトレ）
29		4	トータルエクササイズ（ストレッチ・ステップ・ロコトレ）
30	3	11	学園祭を振り返って動いて見よう！

※ 内容は変更する場合があります。