

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