

2019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	16 オリエンテーション・楽しく体を動かそう①
2		23 体力テストで体力チェック
3	5	7 グラウンドゴルフ① (雨天の場合は総合メインにて)
4		21 バウンズボール①
5		28 バウンズボール②
6	6	4 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		11 フライングディスク①
8		25 フライングディスク②
9	7	2 ピンポン (ラージボール) ①
10		9 ピンポン (ラージボール) ②
11		23 ペタンク (またはターゲット型ニュースポーツ)
12	9	3 手軽にできる貯筋トレーニング
13		17 ショートテニス①
14		24 ショートテニス②
15	10	1 グラウンドゴルフ② (雨天の場合は総合メインにて)
16		8 楽しく体を動かそう② (大学祭練習①)
17		22 手軽にできるバランストレーニング (大学祭練習②)
18		29 ボール運動① (大学祭練習③)
19	11	5 ボール運動② (大学祭練習④)
20		12 大学祭練習⑤および最終準備
21		26 楽しく体を動かそう③
22	12	3 ウォーキング② (雨天の場合は総合メインにて)
23		10 創作ニュースポーツ①
24	2020	7 創作ニュースポーツ②
25	1	21 グラウンドゴルフ③ (雨天の場合は総合メインにて)
26		28 キンボール①
27	2	4 キンボール②
28		18 ユニバーサルスポーツ
29		25 ウォーキング③ (雨天の場合は総合メインにて)
30	3	3 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。