

令和3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～11時30分

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