

令和4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 | 19 オリエンテーション・楽しく体を動かそう① |
| 2 | | 26 体力チェックで健康チェック |
| 3 | 5 | 10 グラウンドゴルフ① (雨天の場合は総合メインにて) |
| 4 | | 17 バウンズボール① |
| 5 | | 24 バウンズボール② |
| 6 | | 31 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 | 7 | 5 フライングディスク |
| 8 | | 12 パドルインディアカ |
| 9 | | 26 ピンポン (ラージボール) ① |
| 10 | 8 | 30 ピンポン (ラージボール) ② |
| 11 | 9 | 6 ボッチャ(またはターゲット型ニュースポーツ) |
| 12 | | 20 手軽にできる貯筋トレーニング |
| 13 | | 27 ショートテニス |
| 14 | 10 | 4 ハンドテニス |
| 15 | | 11 グラウンドゴルフ② 雨天の場合は総合メインにて |
| 16 | | 18 楽しく体を動かそう② (大学祭練習①) |
| 17 | | 25 手軽にできるバランストレーニング (大学祭練習②) |
| 18 | 11 | 1 ボール運動① (大学祭練習③) |
| 19 | | 8 ボール運動②～ソフトバレーボール～ (大学祭練習④) |
| 20 | | 15 大学祭練習⑤および最終準備 |
| 21 | 12 | 29 楽しく体を動かそう③ |
| 22 | | 6 ウォーキング② (雨天の場合は総合メインにて) |
| 23 | | 20 創作ニュースポーツ① |
| 24 | 5年 | 10 創作ニュースポーツ② |
| 25 | 1 | 24 グラウンドゴルフ③ (雨天の場合は総合メインにて) |
| 26 | | 31 キンボール |
| 27 | 2 | 7 モルック (=グラウンド・雨天の場合は総合メインにて) |
| 28 | | 21 ユニバーサルスポーツ |
| 29 | | 28 ウォーキング③ (雨天の場合は総合メインにて) |
| 30 | 3 | 7 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。