

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