

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