

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