

## 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	バウンスボール①
5		2	バウンスボール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	6	23	フライングディスク
8		30	パドルインディアカ
9		7	ピンポン (ラージボール) ①
10	7	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		1	手軽にできる貯筋トレーニング
13	9	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		6	楽しく体を動かそう② (大学祭練習①)
16	10	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		10	ボール運動②～ソフトバレーボール～ (大学祭練習④)
19	11	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		1	ウォーキング② (雨天の場合は総合メインにて)
22	12	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	1	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	キンボール
27	2	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。