

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