教養教育・選択科目

健康スポーツ演習Ｂ
履修について

（１）健康スポーツ演習Ｂの履修方法

健康スポーツ演習Ｂ（セメスター科目）は、すべての学部生の選択科目（全学共通）として、健全な心身の発育発達の保障と運動習慣の体得を目標とします。

演習科目は、学生の所属学部の学科・課程・EP 等（学士プログラム）で定められた全学教育科目の履修基準に従って履修することになります。履修年次は 1～4 年次ですが、教育学部の履修年次は 2～4 年次とします。

※教育職員免許状取得希望学生は健康スポーツ演習（2 単位）が必修となります。

（２）健康スポーツ演習Ｂの履修登録手続き

健康スポーツ演習は、適正な授業運営と教育効果の向上から履修学生数による制限を行います。

＜第一次登録＞

履修登録を希望する学生は、各セメスター（学期）開講日から 1 週間内（4/7～4/13）に開催されるオリエンテーションを受け、履修登録をおこなってもらいます。届出学生が履修定員を超えた場合はその場で抽選を行います。抽選に受かった学生は、やむをえない事情がない限り、必ず履修登録をすることとします。

＜第二次登録＞

開講１週目で届出学生が履修定員を超えなかった場合は、開講２週目（4/14～4/20）の開講時限に、各種目の担当教員が受け付けますので、直接開講場所へ行ってください。

日時と場所は次の通りです。

第一次登録	**開講 1 週目 4/7～4/13）のコース開講時限 ＜体育館アリーナ＞**
第二次登録	**開講 2 週目（4/14～4/20）のコース開講時限 ＜開講場所＞**

＊第一次登録の空き状況は第二次登録前に各学部に連絡します。

（３）健康スポーツ演習の履修上の注意

① 健康スポーツ演習は、科目の性格上、出席を特に重視しており、規定の出席回数に満たないときは、単位は認定されません。

② 再履修する場合、健康スポーツ演習Ｂにおいて、種目は問いません。

令和 5 年 4 月　健康スポーツ演習担当窓口

2023年度　健康スポーツ演習B　授業一覧《　春期　》

☆　4/7(金)～4/13(木)の開講一週目は、オリエンテーションを行います

　履修を希望する授業の曜日・時限、**体育館アリーナに集合**してください

☆　4/14(金)～4/20(木)開講二週目は、履修を希望する授業の曜日・時限に各開講場所に集合してください

No.	曜	限	教員	授業名	時間割コード	授業概要	集合場所 開講一週目　4/7(金)～　4/13(月)	定員　(目安)
1	火	1	菊地	卓球を楽しもう！	9109107	「卓球を楽しむ！」ことを第一目標とし、そのために必要な基礎的技術の習得およびおよびさまざまな形態のゲームを随時行っていく。	4月18日 体育館アリーナ	32名
2	火	1	伊藤	リラックス・エクササイズ	9109105	ヨーガ、コンテンポラリーダンスの基本の動きを利用したストレッチ・エクササイズを行い、心身の活性化を図り、その運動技術を習得する。	4月18日 体育館ダンス場	10名
3	火	2	菊地	バドミントンを楽しもう！	9109108	「バドミントンを楽しむ！」ことを第一目標とし、そのために必要な基礎的技術の習得およびゲームを随時行っていく。	4月18日 体育館アリーナ	32名
4	火	2	伊藤	リラックス・エクササイズ	9109106	ヨーガ、コンテンポラリーダンスの基本の動きを利用したストレッチ・エクササイズを行い、心身の活性化を図り、その運動技術を習得する。	4月18日 体育館ダンス場	10名
5	水	2	野下	愉しむ！Newスポーツ	9109101	スポーツは愉しむものであることを理解することを目標とする。内容としては、ベースボール型、ゴール型、ネット型のボール運動を中心に、種目の特性やスキル、考え方を学ぶ。	4月19日 体育館アリーナ	20名
6	木	1	小笠原	はじめてのカポエィラ・エクササイズ	9109103	ブラジルの伝統民族格闘舞踊であるカポエイラの動きを取り入れたエクササイズを行い、体力の向上、全身(特にウエスト～下半身)のシェイプアップを図る。	4月20日 体育館柔道場	20名
7	木	2	小笠原	はじめてのカポエィラ・エクササイズ	9109104	ブラジルの伝統民族格闘舞踊であるカポエイラの動きを取り入れたエクササイズを行い、体力の向上、全身(特にウエスト～下半身)のシェイプアップを図る。	4月20日 体育館柔道場	20名
8	金	1	新井	教養としてのテニス	9109109	教養としてのテニスを目指す。また、テニスを生涯スポーツして行う上で必要な基礎知識や基礎技術を学び、ゲームでの応用方法を学ぶ。	4月14日 南地区テニスコート	30名
9	金	1	齋藤	フットサル	9109132	初心者から経験者を対象とし、フットサルに必要なスキル、チーム戦術を向上させ、その成果を実際のゲームの中で実感する事を目標とする。	4月14日 体育館アリーナ	30名
10	金	2	新井	教養としてのテニス	9109110	教養としてのテニスを目指す。また、テニスを生涯スポーツして行う上で必要な基礎知識や基礎技術を学び、ゲームでの応用方法を学ぶ。	4月14日 南地区テニスコート	30名
11	金	2	齋藤	フットサル	9109111	初心者から経験者を対象とし、フットサルに必要なスキル、チーム戦術を向上させ、その成果を実際のゲームの中で実感する事を目標とする。	4月14日 体育館アリーナ	40名
12	金	3	依田	野外レクリエーション	9109113	自分のからだの作りと心の存在を、他者を通じて気づくこと。自分のからだと心と向き合い、未知の部分に気づき、己をコントロールする術を身に着ける。	4月14日 陸上競技場	30名
13	金	3	齋藤	フットサル	9109112	初心者から経験者を対象とし、フットサルに必要なスキル、チーム戦術を向上させ、その成果を実際のゲームの中で実感する事を目標とする。	4月14日 体育館アリーナ	40名
14	金	4	依田	コーディネーショントレーニング	9109114	競技スポーツのための、自分自身のからだに磨きをかけるための、コーディネーショントレーニングの必要性をしる。	4月14日 体育館柔道場	40名