



健康スポーツ演習B

履修について



健康スポーツ演習Bは、第1回目のオリエンテーションはオンライン開催となります。

(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>

- ① 受講したい学生は、開講日までに「授業支援システム」に仮登録します。
- ② 授業支援システム内に掲載されている第1回目の授業（Zoomオリエンテーション等）の情報を確認し、オンラインで参加します。
- ③ 履修が可能になった場合は、履修登録期間に忘れずに履修登録をします。

※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（4/15～4/14）の期間に各種目の担当教員が受け付けますので、直接担当教員へ連絡をしてください。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。

2022年度 健康スポーツ演習B 授業一覧 《 春期 》

☆ 4/8(金)～4/14(木) 開講1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、オンラインにて参加してください

☆ 開講1週目に出席できなかった場合、4/15(金)～4/21(木) 開講2週目に、
履修を希望する授業の曜日・時限、下記に記載している担当教員へ連絡をしてください

| No. | 曜 | 限 | 教員 | 授業名 | 時間割 コード | 授業概要 | 集合場所 | 定員 (目安) |
|-----|---|---|-----|---------------------|------------|--|--------------------------|------------|
| | | | | | | | 開講2週目 4/15(金)～4/21(木) | |
| 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19日 体育館アリーナ | 16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19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19日 体育館アリーナ | 16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19日 体育館ダンス場 | 10名 |
| 5 | 水 | 2 | 林 | からだづくり運動 ～和の動き | 9109101 | 武道(古武術)や伝統芸能に根付くからだの使い方、楽に動き、疲れにくい体になる。リラックスの極みや、呼吸による力発揮の増大など、実用的な身体性を横断的に学ぶ。 | 4月20日 体育館柔道場 | 15名 |
| 6 | 木 | 1 | 小笠原 | はじめてのカポエイラ・エクササイズ | 9109102 | 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21日 体育館柔道場 | 10名 |
| 7 | 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15日 南地区テニスコート | 30名 |
| 8 | 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15日 体育館アリーナ | 30名 |
| 9 | 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15日 南地区テニスコート | 30名 |
| 10 | 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15日 体育館アリーナ | 30名 |
| 11 | 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15日 陸上競技場 | 40名 |
| 12 | 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15日 体育館アリーナ | 30名 |
| 13 | 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15日 体育館柔道場 | 40名 |