

科目区分：健康・スポーツ科学

授業科目名	スポーツ演習 [エアロビクス・リズムダンス・テニス他]					学期	曜日	校時
英語名	Seminar of Sports and Exercise							
担当 教官名	野田 章子	単位数	1単位	必修 選択	必修	前期	月曜日	校時
授業のねらい・内容・方法								
体を動かす楽しさを味わいながら、自分の身体や健康について考え、積極的に運動に親しもうとする姿勢を養う。								
テキスト、教材等								
必要に応じてプリントを配布する。								
対象学生	成績評価の方法				教官研究室			
1年の各指定クラス (健康・スポーツ科学履修要領を参照)	日常の学習態度及び課題への取り組み姿勢、出席状況を総合的に評価する。							
授業計画								
<p>第1回 オリエンテーション(授業のねらいと進め方)</p> <p>第2回 体ほぐし、体づくり運動を楽しもう</p> <p>第3回 体ほぐし、体づくり運動を楽しもう</p> <p>第4回 エアロビクスで汗をかこう</p> <p>第5回 エアロビクスで汗をかこう</p> <p>第6回 リズムダンスではじめてみよう</p> <p>第7回 リズムダンスではじめてみよう</p> <p>第8回 テニス</p> <p>第9回 テニス</p> <p>第10回 テニス試合</p> <p>第11回 バドミントン</p> <p>第12回 バドミントン</p> <p>第13回 バドミントン試合</p> <p style="text-align: center;">(全13回)</p>								