

# 令和8年度秋冬学期・健康スポーツ教育科目開講クラスと概要一覧

| 曜日 | 科目  | 1限   | 2限   | 3限   |
|----|-----|--|--|--|
| 月  | SSL | 内容未定   | <b>タッチラグビー</b><br>(履修者数に応じて種目を変更する可能性あり)   | <b>バドミントン</b>  |
|    | SHL | 身体組成・有酸素運動に関する講義・測定、骨格筋と健康の関係に関する講義、ウエイトトレーニング実習ほか | 健康づくりに関する講義、体力や身体組成などの計測実習、レクリエーションスポーツ(フライングディスク)                               | 身体活動・スポーツにおける生体情報を対象に、講義・計測・解析を組み合わせた演習  |
| 火  | SSL | <b>バドミントン</b><br>(初心者～中上級者、どなたでも履修可)               | 身体組成に関する講義と測定、骨格筋と健康の関係に関する講義、ウエイトトレーニング実習ほか                                     | <b>ボクシングエクササイズ</b>   |
|    | SHL | スポーツに関連するケガ(外傷、障害)に関する講義(バイオメカニクス学(生体力学))          | 健康づくりのための身体や脳・神経科学、人工知能に関する講義  | 健康に関わる講義(医学的な環境や疾患)  |
| 木  | SSL | 内容未定   | <b>ゴルフ</b><br>(グラウンドでのスイング練習および課外授業としてコース体験あり。※初心者でも参加可)                         | <b>テニス</b>   |
|    | SHL | 健康・運動に関する講義と軽スポーツの実践(モルック、卓球、バドミントンなど)             | 健康行動の促進に関するリテラシーの講義、身体運動の計測・解析・可視化技術の実習、レクリエーションスポーツ(モルックなど)を通じた身体運動と心の充足に関する体験等 | 健康行動の促進に関するリテラシーの講義、身体運動の計測・解析・可視化技術の実習、レクリエーションスポーツ(モルックなど)を通じた身体運動と心の充足に関する体験等 |
| 金  | SSL | —  | <b>バット&amp;ラケットスポーツ</b><br>(ソフトボール、卓球、ピククルボール、バドミントン)                            | <b>ボクシングエクササイズ</b>   |
|    | SHL | —  | ウェアラブルデバイスによる計測等   | スポーツに関連するケガ(外傷、障害)に関する講義(バイオメカニクス学(生体力学))  |

※SSL:スマートスポーツリテラシー、SHL:スマートヘルスリテラシー

※授業内容・種目・教場は履修者状況、工事や不測の事態によってなどにより変更になる場合があります。詳細はシラバスを参照してください。