

令和7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	テニス	種々のバット・ラケットスポーツ (ソフトボール(人数次第で簡易ゲーム)、 テニス、卓球、バドミントン) を3～4回ずつ(計測あり)	フットサルを中心とした 球技スポーツ
	SHL	健康科学領域の講義とセンサを用いた 身体機能評価実習 (テーマ:「運動は体に良い?」)	健康科学領域の講義とセンサを用いた 身体機能評価実習 (テーマ:「運動は体に良い?」)	ウェアラブルセンサを用いた 身体活動・スポーツ活動の 計測、解析、解釈を織り交ぜた演習
火	SSL	ゴルフ (初心者～中上級者、どなたでも 履修可)	バレーボール (あるいは履修人数に合わせた球技)	ハンドボールを中心とした 球技スポーツの実践
	SHL	健康に関わる計測・講義と軽スポーツ	健康づくりに関する講義、 活動量や心拍、脳波の計測実習、 レクリエーションスポーツ	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、 健康体力づくり実践(バドミントン)
木	SSL	ゴルフ (初心者～中上級者、どなたでも 履修可)	テニス	バスケットボール(5人制、3x3)と 軽スポーツ (ソフトバレー、モルックなど)
	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))	健康のための生活習慣についての講義、 レクリエーションスポーツ (モルック、KINボール、ソフトバレーなど)、 運動中の運動量等の計測	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))
金	SSL	—	バスケットボール(5人制、3x3)と 軽スポーツ (ソフトバレー、モルックなど)	ハンドボールを中心とした球技スポー ツの実践
	SHL	—	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)

※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

※授業内容は履修者状況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。