

## 4 スポーツ系列

科 目		科 目 説 明
ボウリング		様々な形式のゲームを通して、ボウリングの楽しさを体験するとともに基礎技術を習得し、ルールやマナーを身につけます。グラントボウルの専属インストラクターが指導します。
エアロビック・ダンス		エアロビックダンスの理論や特性について理解を深め、フィットネスレベルを高める動きを学習します。受講者全員が検定試験を受けます。
スポーツメディカル		スポーツを医学的・生理学的な立場から、科学的に理解するとともに、スポーツの合理的な実践方法を学び、現代社会における重要性を認識します。また、救急法の理論と実践についても学習します。
スポーツトレーナー実習		「スポーツメディカル」で学んだことを基礎にして、テーピング・マッサージなどの基礎を、実技中心に学習します。
スポーツ I【水泳】		水泳競技の基本技能を理解し、4泳法を習得します。また、生涯にわたり水泳を安全に楽しむための知識を学びます。
ス ポ ー ツ II	サッカー(男子)	集団的スキルや個人的スキルを向上させ、自己やチームのスキルの程度に応じた目標を立て、自主的・計画的に学習を進めます。競技規則を守り、公正・安全に競技する態度を学習します。必修「体育」よりも高度なスキルを学習します。
	野球(男子)	
	バレーボール	
	バスケットボール	
	テニス	
スポーツIV【ダンス】		創作ダンス、ジャズダンス、現代的なリズムのダンスのスキルと理論を学び、互いに交流し、発表できるように学習します。
アウトドアスポーツ I (野外活動)		アウトドアスポーツの基礎的知識及び技術を学習し、野外炊事、ロープワーク、スケート・スノーボード体験等の各実習を実践、経験して習得します。