

2021年度「スポーツ総合1-I」対面授業実施カレンダー

回数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
日程	4/9	16	23	5/7	14	21	28	6/4	11	18	25	7/2	9	16
A日程	ガイドダンス (オンライン)	対面	オンライン①	オンライン②	対面	オンライン③	オンライン④	対面	オンライン⑤	オンライン⑥	対面	オンライン⑦	オンライン⑧	フィットネステストとまとめ (オンライン)
B日程		オンライン①	対面	オンライン②	オンライン③	対面	オンライン④	オンライン⑤	対面	オンライン⑥	オンライン⑦	対面	オンライン⑧	
C日程		オンライン①	オンライン②	対面	オンライン③	オンライン④	対面	オンライン⑤	オンライン⑥	対面	オンライン⑦	オンライン⑧	対面	

※「オンライン」回の丸数字は、以下のオンライン授業内容一覧と対応しています。

オンライン授業 実施内容一覧

授業タイトル	担当
① ウォーミングアップとクーリングダウン～ストレッチ	清水・高梨
② 【講義】食事を考える	永嶋
③ フィットネステスト	平澤
④ サーキットトレーニング	堀籠
⑤ ボディワーク	天野
⑥ ウォーキング	國井
⑦ ランニング	宮下
⑧ HITトレーニング	星