

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

項 目	健康・スポーツ	対象学年	2年	場所	カレッジホール
テーマ	ニュースポーツアラカルト				
講 師	兵庫県立大学経済学部教授 伊藤克広				
<p>講義内容</p> <p>本授業は、ニュースポーツを複数種目実施・体験することで、友人・知人とコミュニケーションを図り、一緒に身体を動かすことの楽しさ、爽快さ、喜びを感じていただくことを目的とします。具体的には、1年次に学習する「ペタンク」と「ダーツ」に「シャッフルボード」を加えた3種目を実施します（天候等によって実施種目の変更あり）。</p> <p>授業の流れ（90分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ウォーミングアップ グループ分け（3グループ） ニュースポーツ実施（1種目20～25分体験、ローテーションし全種目体験。） クーリングダウン 					
<p>講師よりメッセージ</p> <p>ご自身の健康状態、体力状況に応じてご参加ください。ニュースポーツを通して元気になりましょう。</p>					