

2024 年度

体育実技履修の手引き

2024 年度 1 部新入生用

北海学園大学
体育科

北海学園大学の体育実技について

①体育実技を履修するメリット

- ・ 定期的な運動習慣を確保し、体力を維持・向上させることができます。
- ・ 運動不足による不安感や精神的なストレスを解消することができます。
- ・ 授業を通じて、学部や学年の枠を超えた新しい友達をつくることができます。
- ・ 健康的な身体や美しい姿勢を手に入れることもできます。
- ・ ウェイトコントロールや体力アップのための科学的なトレーニングを実践できます。
- ・ 競技者や指導者は、最新の戦術やトレーニング方法に関する知識を学ぶことができます。
- ・ 卒業要件単位として認定されます（1部は最大8単位）。

②体育実技の概要

1. 体育実技は選択科目です。
2. 教育職員免許状（教員免許）取得希望の学生は、体育実技2単位が必修となります。
3. 半期につき、週1回×15週（30時間）の授業が行われ、1単位が認定されます。

※土曜日の集中授業は、1回3時限（1～3時限目）×5週で1単位が認定されます。

4. 体育実技は、下の表のようにⅠA～ⅣBまでの8つの科目として開講しています。卒業までに、1部学生は8単位まで修得可能です。それらは**全て卒業要件単位として認められます。**

表 1部 体育実技の科目名と開講種目一覧

1学期	2学期	種目名				
ⅠA	ⅠB	柔道	バレーボール	バスケットボール	ヨガ	※サッカー
ⅡA	ⅡB	フィットネス	ウォーキング・ジョギング	ウエイトトレーニング	※硬式テニス	
ⅢA	ⅢB	卓球	※ソフトボール			
ⅣA	ⅣB	バドミントン	レクリエーションスポーツ	エアロビクス	フットサル	※軟式野球

※印の種目は、1学期土曜日集中授業

上の表を例にして説明すると、1部の1学期に開講されているバレーボールは体育実技ⅠA、2学期のバレーボールは体育実技ⅠBとなります。体育実技ⅠAと体育実技ⅠBは異なる科目として受講登録できるので、1学期にバレーボールを受講し、2学期にもバレーボールを受講することが可能です。また、1年生の1学期にバレーボールを受講し、2年生の2学期に再びバレーボールを受講することもできます。なお、1年次に体育実技の単位を修得した場合、その科目に属する種目群（上の表を参照）は全て2年次以降に履修することができなくなるので留意してください。例をあげると、1年次にバレーボールで体育実技ⅠAの単位を修得した学生は、2年次以降に体育実技を受講する場合、体育実技ⅠAの種目を受講することはできません。つまり、

2年次以降に柔道、バレーボール、バスケットボール、ヨガを受講することはできません。

③体育実技の履修パターン

体育実技は、各学期に1科目のみ履修することができます。卒業までの4年間、毎学期体育実技を受講すると最大8単位を修得することができます。これらは全て卒業単位に含まれます。

1年生の履修パターンは、以下の3つのうちどれかになります。

パターン1 1学期1授業+2学期1授業=2単位

パターン2 1学期のみ1授業=1単位

パターン3 2学期のみ1授業=1単位

- ・1学期と2学期で、同じ種目(科目)を履修することも、異なる種目(科目)を履修することもできます。
- ・1学期と2学期で、同じ曜日・時限で、同じ種目の授業を履修することも、異なる種目の授業を履修することも可能です。
- ・1学期と2学期で、異なる曜日・時限で、同じ種目の授業を履修することも、異なる種目の授業を履修することも可能です。・パターン2や3のように、1学期のみ、あるいは2学期のみ受講することも可能です。ただし、**同一年度の1つの学期に、2科目以上の履修登録をすることはできません。**

④体育実技の評価方法

1. 授業に対する関心・意欲・態度を75%、技能や知識などを25%で評価します。
各人の授業への取り組み方や、目標への達成度に対する評価を重視します。
2. **本授業は対面による授業を原則とします。出席時数3分の2以下の者については単位の認定をしません。**

⑤事前申込から履修登録までの流れ

体育実技を受講するためには、以下の2段階の手続きが必要です。

- ① まず、受講を希望する授業を選び、体育科から受講許可を得てください。これを**【事前申込】**と呼びます。事前申込1次と2次はLMSで行います。事前申込3次は対面で行います。
- ② 受講許可を得た学生のみが、G-plusでの履修登録を行ってください。これを**【履修登録】**と呼びます。

*** 【事前申込】を経ずに【履修登録】をした場合は、受講を認めませんので注意してください。**

体育実技種目決定までの日程

日	月	火	水	木	金	土
3/24	3月25日	3月26日	3/27	3/28	3/29	3/30
3/31	4/1	2 入学式	3 体育実技ガイダンス (新入生)	4	5 事前申込1次(LMS 使用)締切 21:00 まで 相談窓口(第1体育 館) 12:00~16:00	6 体育実技は行いま せん。 土曜日の1回 目の授業は4月13日 です。
7 事前申込1次結果 発表 21:00~(LMS)	8 事前申込2次受付 (LMS) 申込締切 ~21: 00 相談窓口(第1体育 館) 9:00~12:40 月曜日授業1回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	9 火曜日授業1回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	10 受講許可者発表 21:00~(LMS) 水曜日授業1回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	11 木曜日授業1回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	12 金曜日授業1回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	13 土曜日授業1回目 9:05体育館集合
事前申込3次受付 (体育館)						
履修登録日(G-PLUS利用)						
14	15 月曜日授業2回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	16 履修登録締め切り 火曜日授業2回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	17 水曜日授業2回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	18 木曜日授業2回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	19 金曜日授業2回目 1時限目 9:05 2時限目 10:45	20 体育実技は行いま せん。2回目は5月 11日を予定。その 後、5月18日、25 日、6月1日に実施 予定(予備日6月 8日、15日)
事前申込3次受付(体育館)						
履修登録日(G-PLUS利用)						
21	22 月曜日授業	23 火曜日授業	24 水曜日授業	25 木曜日授業	26 金曜日授業	27 体育実技は行いま せん。次の授業は5 月11日を予定。
履修登録訂正(G-PLUS利用)						

【事前申込】 2学期の事前申込み、下の日程で行います。2学期になってからは受付ません。

- ①体育実技に関する質問は体育教員室(第1体育館入口)へ。 4月5日(金)12時から16時
- ②LMSを使用して事前申込1次を行う。 ~4月5日(金)21時まで
- ③事前申込1次を提出した人はLMSで受講許可の結果を確認する。 4月7日(日)21時~
- ④事前申込2次を利用する人(変更/取消/新規)はLMSで実施する。 4月8日(月)~21時まで
- ⑤事前申込2次に関する質問は体育教員室(第1体育館入口)へ 4月8日(月)9時~12時40分
- ⑥受講許可の結果をLMSで確認する。 4月10日(水)21時~
- ⑦事前申込3次の希望者(変更/取消/新規)は体育科教員へ直接申し出る。 4月11日(木)~17日(水)の1,2時限目

***事前申込の結果、抽選が行われた授業については補充を行いません。抽選に受かってから履修を取りやめることがないように、よく考えた上で事前申し込みを行ってください。**

***事前申込2次、事前申込3次では、事前の発表で既に定員が満たされた授業を選ぶことはできません。**

【履修登録】 **1部の学生は、2学期分も、1学期に履修登録を完了する必要があります。**

- ①受講許可を得た科目名（IA～IVB）で、G-plus を使用して履修登録を行う。4月12日(金)～17日(水)
- ②4月18日以降に取り消し等の変更がある場合は、4月20日(土)～24日(水)に G-plus で訂正する。

⑥既に修得済みの科目がある学生の事前申込について（2023年度以前の入学生）

既に体育実技科目（IA～IVB）のいずれかを修得済みの学生は、翌年度以降、その既修得科目に属する種目の授業を受講することができなくなるので、事前申込の際に注意してください。例えば、1年次にバレーボールを受講して体育実技IAの単位を修得した学生は、2年次以降は体育実技IAに属する種目である柔道、バレーボール、バスケットボール、ヨガを受講することができなくなります。科目と種目の関係は、1ページの表または11～12ページの時間割で確認できます。また、各自の既修得科目はG-plusで確認してください。

⑦事前申込の方法（LMSを使用）

1. 体育実技の事前申込1次は、1部学生は4月5日（金）までにLMSで申し込みできます。第2希望まで申し込み可能です。
2. 各種目に人数制限があります。希望者多数の場合は抽選となります。抽選が行われた授業については、事前申込2次・3次での補充を行いません。抽選に受かってから履修を取りやめることがないように、よく考えた上で事前申し込みを行なってください。
3. 2学期のみの受講希望の場合であっても、4月の事前申込・履修登録期間内（pp.2-4参照）に必ず手続きを行ってください。
4. 2学期の履修訂正期間に体育実技の新規の履修登録および種目の変更はできません。ただし、履修登録の取り消しは可能です（取り消した後、“体育実技以外の講義”を登録することは可能です）。
5. 1部1学期の土曜日集中授業（サッカー・硬式テニス・ソフトボール・軟式野球）は清田グラウンドで行います。4月～6月の土曜日1講目から3講目（9:10～14:00）の3コマ×5週分を利用して授業を行います。
6. LMSによる事前申込の手順

手順① 「LMS」にログイン（G-PLUS!にリンクボタンがあります）

手順② 「コース一覧」から「体育実技事前申込」をクリック

手順③ 「アンケート」から「1学期」もしくは「2学期」をクリック

手順④ 希望する授業を選択

手順⑤ 「提出確認」を経て「提出」をクリック

* 締め切り前であれば、申し込みの変更は、「再提出」により可能です。

* 選択項目は、1学期 第1希望・第2希望、2学期 第1希望・第2希望です。

【スマートフォンでの申込み手順】



1) コース一覧から「体育実技事前申込」をクリック



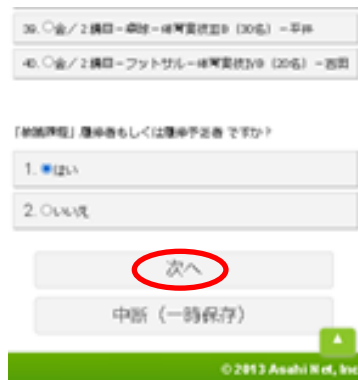
4) 希望する授業のボタンをクリック



2) アンケートをクリック



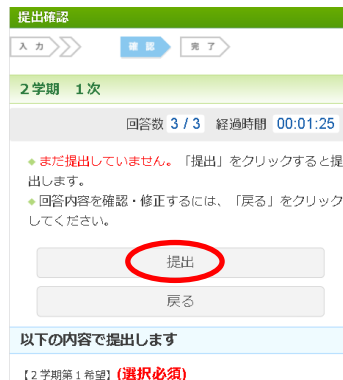
5) 最下段の「次へ」をクリック



3) 1学期もしくは2学期をクリック



6) 「提出」をクリック



*実際の画面と異なる場合があります。

【パソコンでの申込み手順】

G-PLUS！から LMS にアクセス

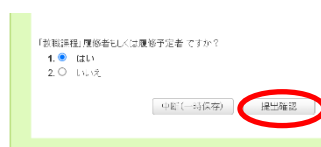
1) コース一覧から「体育実技事前申込」をクリック（表示形式は、サムネイル、リスト、

2) アンケートをクリック。1学期もしくは2学期をクリック

3) 希望する授業のボタンを押す



4) 最下段の「提出確認」をクリック



5) 内容を確認したら「提出」をクリック
(間違えても再提出できます)



6) 提出完了画面



*実際の画面と異なる場合があります。

⑧履修登録の方法（G-plus を使用）

1. 4月7日（日）の事前申込1次の結果発表時に曜日・時限・種目名・履修登録科目名をLMSで発表します。その後、追加・変更・取消などの事前申込2次受付を経て、4月10日（水）に受講許可者を発表します。受講許可を得た学生は、履修登録科目名を使用して、G-plusで履修登録を行って下さい。
2. 体育実技の履修登録は、履修登録締切日（4月17日）までに、G-plusを利用して行ってください。G-plusでの履修登録は、科目名（IA～IVB）を使用します。体育実技の科目名（IA～IVB）は、この手引きの1ページの表または11～12ページの時間割で確認できます。履修登録後の変更（取り消しなど）は、4月20日（土）～24日（水）の履修登録変更期間で行うことができます。

3. 体育実技の履修に関する問い合わせは、**各学部事務室や教務センター事務室では対応できませんので注意してください。** 体育実技の履修に関する相談は、4月5日（金）と8日（月）の両日に開設する相談窓口（体育館入り口 体育教員室）に来てください（pp. 2-4 参照）。
4. **体育実技は、4月8日（月）から授業を開始します（4月6日の体育実技はありません）。** 第1学期の受講者は、**各自が受講する曜日・時限の初回授業（4月8日（月）～13日（土））に必ず出席してください。** 集合場所は第1体育館です。その日は全体ガイダンスを行います。**運動靴**（体育館専用のもので土足厳禁）を用意してください。初回授業は運動着を使用しません。また、第2学期のみの受講者は、第2学期の初回の授業に出席してください。集合場所は第1体育館の予定です。
5. G-plus による履修登録方法の詳細は、教務ガイダンスで配布される「WEB 履修登録ガイド」を参照してください。

⑨開講種目紹介

1. フィットネス種目

（1）フィットネス

各人の健康上の志向に従って体力づくりを行う授業です。自分自身の身体を良く知り、それを改善・向上していく為の、知識と方法を学びます。大がかりな器具を使わずに自宅でも続けることができるトレーニングをメインに展開していきます。例えば、肩こりや腰痛を予防したい場合には、どのようなストレッチや筋力トレーニングが効果的なのか、体重を管理したい場合には、どのような有酸素運動や代謝アップの方法があるかについて紹介します。また、姿勢を良くしたい場合などは、ストレッチポールで背骨や骨盤の歪みを矯正し、スタビライゼーションなどで姿勢を維持する筋力を養います。

警察官や消防官などの採用試験における体力検査対策にも対応します。



(2) ヨーガ

ヨーガを日常生活に取り入れることによって、心とからだのバランスが改善され、健康的な生活を送ることができるようになります。この授業では、正しい呼吸法や姿勢を身につける活動を通して、柔軟性の獲得や血行の促進、精神の安定を目指します。ヨーガといえば、からだが考えられない方向に曲がったり、決して真似をすることができないような達人のポーズを思い浮かべる人が多いと思います。しかし、個人のからだや心の状態に応じて、自分のペースで行うことができるのがヨーガの特長です。ヨーガを続けることで、からは徐々に柔らかくなっていきます。柔軟性に自信がない人でも、安心して受講できます。

(3) ウェイトトレーニング

各人の志向に沿って筋肉量を増やしたり、筋力をアップさせたりする方法を学ぶ授業です。意図する筋肉に適切な負荷を与えられるように、マシンやフリーウェイトを使用してトレーニングを展開します。正しいフォームや適切な重量を算出する方法を学び、効果的に身体づくりを行えるよう学びます。例えば腰痛や肥満予防、怪我の予防だけでなく、ジャンプ力やダッシュ力の向上などに役立ちます。



(4) ウォーキング&ジョギング (1部1学期のみ開講)

ウォーキングとジョギング(歩くスピードで走る)は、誰でも簡単に気軽に行える有酸素運動の一つです。この授業で、疲れず続けられる無理のないフォームを身に付け、基礎体力の維持・体脂肪の燃焼を目指してみませんか?また、足裏の使い方や姿勢評価を行うことによって、美しく立ち、美しく歩く方法(モデルウォーク)も考えていきましょう。緑の中を歩きストレス解消したい人や、隣の人と楽しみながら運動したい人にうってつけです。



(5) エアロビクス

有酸素運動(エアロビクス運動)を音楽に合わせてダンス風に行うのが、エアロビクスダンスエクササイズです。体力は有るけどリズム感がない等、リズム感をつけながら体力づくりをしたい人

にはもってこいです。また、スポーツが苦手と思っている人には、音楽を通して身体を動かすことで、スポーツの心地よさ、爽快感を味わえる授業です。

2. スポーツ種目

履修種目を生涯スポーツとして継続できるよう、その種目に関する知識（種目の歴史、特性、ルール、審判法など）を深め、技能の習熟を図り、スポーツの楽しさを理解してほしいと思います。したがって、友情や人間関係を深めるためにチームでの技術練習やミーティングを行うなど、自主的な活動を重視します。バスケットボール、バレーボール、バドミントン、卓球、フットサルなどは、ほとんどの皆さんがすでに経験していると思いますが、高校よりも一歩踏み込んだ最新の戦術やルールについて理解を深めます。

(1) 柔道 (1部のみ開講) **オススメ!**

嘉納治五郎が創始した武道である「柔道」は、広く世界に普及し、オリンピック種目にもなっています。「精力善用」「自他共栄」の基本理念を持つ「J u d o」を通して、日本の伝統文化を学びませんか。海外留学を考えている学生には、特にオススメします。

受講に際しては、性別、経験を問いません。初心者も安心して受講できます。柔道着は大学で受講期間中を通して貸し出します。1学期のみ、2学期のみの履修でもかまいませんが、1・2学期通して履修することが望ましいでしょう。

「初段をとりたい」「昇段審査を受けたい」という人の相談も受けます。この授業で技能を磨き、初段を取得した先輩たちが毎年数名います。

(2) レクリエーションスポーツ

老若男女問わず、ハンディがある人でも工夫次第で楽しめる種目を取り上げます。主にミニバレー、インディアカ（羽がついたボールを用いバレーボールルールで行う）、ミニテニス（スポンジボールを用いテニスルールで行う）、ユニホック（室内ホッケー）、フライングディスクを用いた種目などを中心に行いますが、開発されて間もない新しい種目についても取り上げる予定です。



3. 土曜日集中授業（1部のみ開講）

1部1学期の土曜日集中授業（サッカー・硬式テニス・ソフトボール・軟式野球）は、清田グラウンドにて行います。4月～6月の土曜日1講目から3講目（午前9:05～午後2:05まで）×5週分を利用して授業を行いますので、種目申込の際には注意してください。清田グラウンドへは貸し切りバス（豊平キャンパス発着）で移動します。安全管理上、自家用車やオートバイは利用できません。すべての種目は、男女共修で行います。

（1）サッカー

天然芝コートを使用します。ボールは学生リーグ公認球を大学で用意します。芝用のポイント式サッカーシューズが望ましいですが、アップシューズなどでもプレイ可能です。授業内容は、受講者数にもよりますが、チーム戦術をメインに展開し、試合中心で行っています。サッカー経験の有無は問いません。恵まれた環境の中、思いっきりボールを追いかけてみませんか？女子学生の参加もお待ちしています。

（2）硬式テニス

オムニ、クレイコートを使用します。ボレーやストロークなどの基礎技術はもちろんですが、シングルス、ダブルス共に試合ができるように展開します。男女比や経験によってリーグやトーナメントの対戦を調整します。ラケットは大学で用意します。

（3）ソフトボール

スローピッチを主体としたゲームを通して、協調性やコミュニケーション能力の向上を目指します。初心者も安心して参加してください。グローブ、バット類は大学で用意します。ゼミ対抗ソフトボール大会に備えて、技術を向上させたいと考えている学生も歓迎します。

（4）軟式野球

野球に関する技術を、機能解剖やエネルギー代謝、バイオメカニクスといったスポーツ科学の観点から考えます。また、軟式野球のルールや歴史等に関する内容も取り上げます。毎回、試合を行う予定ですが、学習者自らがチームや個人に対しての課題を設定して取り組んでください。練習方法やゲーム戦略についても各自で考え、結果を評価する学習活動を重視します。

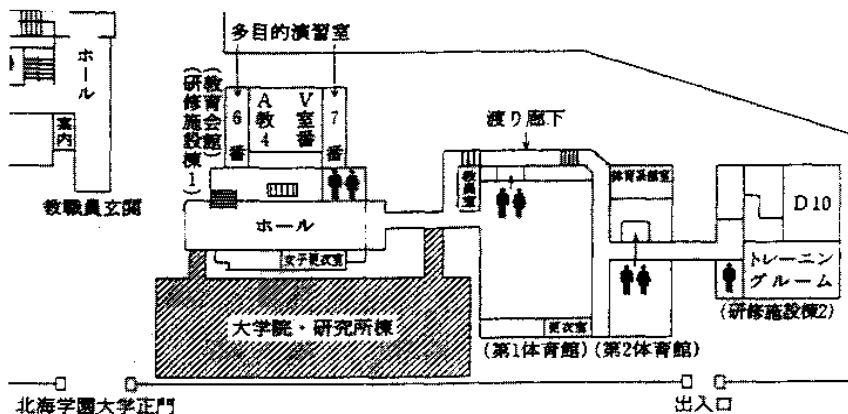
2024年度1部1学期 体育実技開講種目一覧

		1部1学期										
		1講目		2講目		使用施設						
		開講種目 科目名・定員	担当教員	開講種目 科目名・定員	担当教員	第1体 育館	商科大 内体育 館	卓球 場	柔道 場	格技 室	トレ セン	清田G
月	ヨーガ 体育実技 I A(20名)	水	上	ヨーガ 体育実技 I A(20名)	水	上			○			
	ウォーキング&ジョギング 体育実技 II A(20名)	吉	田	ウォーキング&ジョギング 体育実技 II A(20名)	吉	田				○	○	
	卓球 体育実技 III A(30名)	石	澤	卓球 体育実技 III A(30名)	石	澤		○				
	バドミントン 体育実技 IV A(24名)	中	島	バドミントン 体育実技 IV A(24名)	中	島		○				
	柔道 体育実技 I A(10名)	中	川	ヨーガ 体育実技 I A(20名)	水	上			○			
火	フィットネス 体育実技 II A(20名)	田	中(昭)	フィットネス 体育実技 II A(20名)	田	中(昭)				○	○	
	卓球 体育実技 III A(30名)	山	田	卓球 体育実技 III A(30名)	山	田		○				
	バドミントン 体育実技 IV A(24名)	内	藤	バドミントン 体育実技 IV A(24名)	内	藤		○				
	バレーボール 体育実技 I A(20名)	伊	熊	バレーボール 体育実技 I A(20名)	伊	熊		○				
水	ウォーキング&ジョギング 体育実技 II A(20名)	井	上	ウォーキング&ジョギング 体育実技 II A(20名)	井	上				○	○	
	卓球 体育実技 III A(30名)	坂	谷	卓球 体育実技 III A(30名)	坂	谷		○				
	レクリエーションスポーツ 体育実技 IV A(20名)	田	中(一)	レクリエーションスポーツ 体育実技 IV A(20名)	田	中(一)	○					
	バレーボール 体育実技 I A(20名)	伊	熊	バレーボール 体育実技 I A(20名)	伊	熊		○				
木	ウエイトトレーニング 体育実技 II A(20名)	田	中(昭)	ウエイトトレーニング 体育実技 II A(20名)	田	中(昭)					○	
	卓球 体育実技 III A(30名)	竹	田	卓球 体育実技 III A(30名)	竹	田		○				
	エアロビクス 体育実技 IV A(24名)		今	エアロビクス 体育実技 IV A(24名)		今				○		
	バスケットボール 体育実技 I A(20名)	内	藤	バスケットボール 体育実技 I A(20名)	内	藤		○				
金	ウエイトトレーニング 体育実技 II A(20名)	福	家	ウエイトトレーニング 体育実技 II A(20名)	福	家			○		○	
	卓球 体育実技 III A(30名)		岡	卓球 体育実技 III A(30名)		岡		○				
	フットサル 体育実技 IV A(20名)	吉	田	フットサル 体育実技 IV A(20名)	吉	田	○					
	サッカー 体育実技 I A(44名)			サッカー 体育実技 I A(44名)	吉	田	○	○				○
土	硬式テニス 体育実技 II A(24名)			硬式テニス 体育実技 II A(24名)	内	藤	○	○				○
	ソフトボール 体育実技 III A(36名)			ソフトボール 体育実技 III A(36名)	伊	熊	○	○				○
	軟式野球 体育実技 IV A(27名)			軟式野球 体育実技 IV A(27名)	田	中(昭)	○	○				○

2024年度1部2学期 体育実技開講種目一覧

1部2学期										
	1講目		2講目		使用施設					
	開講種目 科目名・定員	担当教員	開講種目 科目名・定員	担当教員	第1体 育館	商科大 内体育 館	卓球 場	柔道 場	格技 室	トレ セン
月	ヨーガ 体育実技ⅠB(24名)	水 上	ヨーガ 体育実技ⅠB(24名)	水 上				○		
	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(20名)	吉 田	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(20名)	吉 田						○
	卓球 体育実技ⅢB(30名)	石 澤	卓球 体育実技ⅢB(30名)	石 澤			○			
	バドミントン 体育実技ⅣB(24名)	中 島	バドミントン 体育実技ⅣB(24名)	中 島		○				
	柔道 体育実技ⅠB(10名)	中 川	ヨーガ 体育実技ⅠB(20名)	水 上				○		
火	フィットネス 体育実技ⅡB(20名)	田 中(昭)	フィットネス 体育実技ⅡB(20名)	田 中(昭)					○	○
	卓球 体育実技ⅢB(30名)	山 田	卓球 体育実技ⅢB(30名)	山 田			○			
	バドミントン 体育実技ⅣB(24名)	内 藤	バドミントン 体育実技ⅣB(24名)	内 藤		○				
	バレーボール 体育実技ⅠB(20名)	伊 熊	バレーボール 体育実技ⅠB(20名)	伊 熊		○				
水	フィットネス 体育実技ⅡB(20名)	井 上	フィットネス 体育実技ⅡB(20名)	井 上				○	○	○
	卓球 体育実技ⅢB(30名)	坂 谷	卓球 体育実技ⅢB(30名)	坂 谷			○			
	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣB(24名)	田 中(一)	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣB(24名)	田 中(一)	○					
	バレーボール 体育実技ⅠB(20名)	伊 熊	バレーボール 体育実技ⅠB(20名)	伊 熊		○				
木	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(20名)	田 中(昭)	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(20名)	田 中(昭)						○
	卓球 体育実技ⅢB(30名)	竹 田	卓球 体育実技ⅢB(30名)	竹 田			○			
	エアロビクス 体育実技ⅣB(24名)	今	エアロビクス 体育実技ⅣB(24名)	今					○	
	バスケットボール 体育実技ⅠB(24名)	内 藤	バスケットボール 体育実技ⅠB(24名)	内 藤		○				
金	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(20名)	福 家	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(20名)	福 家				○		○
	卓球 体育実技ⅢB(30名)	岡	卓球 体育実技ⅢB(30名)	岡			○			
	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣB(20名)	吉 田	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣB(20名)	吉 田	○					

各実技種目の実施場所



・ウェイトトレーニング



清田グランド
所在地 清田区清田 355 番地

- ・軟式野球
- ・ソフトボール
- ・硬式テニス



4F 体育室

- ・ウォーキング&ジョギング
- ・フィットネス
- ・ニュースポーツ
- ・エアロビクス



3F 柔道場

- ・柔道
- ・ヨガ



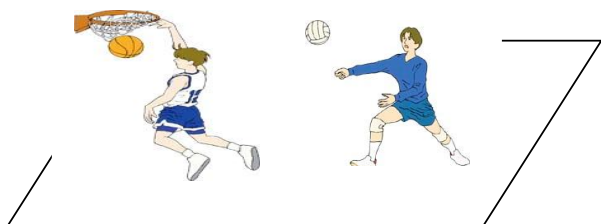
2F 卓球場

- ・卓球



- ・バレーボール
- ・バスケットボール
- ・バドミントン
- ・レクリエーションスポーツ
- ・フットサル

etc



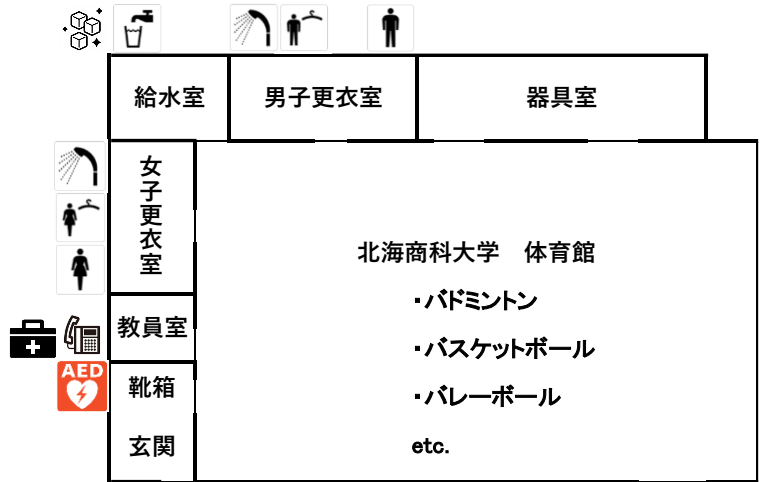
第1体育館または商科大内体育館

第2体育館

北海商科大敷地内の体育館

【注意】

1. 下の写真の②の経路を通して移動してください。
2. 授業時間前の待機場所がありません。授業開始時刻よりも20分以上前には到着しないようにしてください。
3. 1時限目に体育実技を受講する学生は直接体育館に行き待機してください。
4. 2時限目に体育実技を受講する学生で、授業開始時刻までに余裕のある学生は、本学校舎で待機するようにしてください。
5. 駐輪場は北海学園大学内の駐輪場を利用してください。北海商科大学内の駐輪場は利用できません。
6. 北海商科大学の施設内では静粛に願います。体育実技授業の終了後はすみやかに退出願います。
7. 北海商科大学内は禁煙です。近隣の路上喫煙も禁止となります。



**2024 年度
体育実技
履修の手引き
1 部新入生用**

2024 年 4 月

北海学園大学体育科