2025 年度

体育実技履修の手引き

１部用

北海学園大学

体育科

北海学園大学の体育実技について

メリット

定期的に運動することで、体力を維持・向上させることができます。

適度な運動をすることによって不安感や精神的なストレスを解消することができます。

学部や学年を超えて交友関係を広げることができます。

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。

最新の技術、戦術、トレーニング方法に触れることができます。

卒業要件単位として認定されます。（1 部：最大 8 単位）

概要

一般教養科目　基盤科目　身体に分類される科目の一つです。

教育職員免許状（教員免許）を取得する際に 2 単位必修となっています。

全学部および全学年の学生を対象としています。

対面による授業を原則とした実技・実習科目です。

半期 30 時間を学修することで 1 単位が認定されます。

半期開講：週１回×１５週＝３０時間　学内体育施設

月曜日から金曜日の１・２講

集中講義：土曜３回分（１～３時限）×５週＝３０時間　清田グラウンド

2025 年度は 4/12、5/10、17、24、31、予備日 6/7、14 を予定しています。

豊平～清田の移動は貸切バスを使用します。

１年間で最大３単位、卒業するまでに最大８単位修得することができます。

各科目には定員が設定されています（下限～上限）。

上限を超えた場合は抽選による人数制限を行い、下限を下回った場合は開講せずとします。

評価方法

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。（学則第 22 条より）

不可抗力による欠席は、欠席届や証明書類の提出後、課題対応します。

（インフルエンザなどによる出校停止、忌引き、教育実習などへの参加）

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。

技能や知識の評価基準や課題は担当者から事前に説明します。（競技によって内容が違うため）

履修上の注意

履修するために、所定の手続き（申込→許可→履修登録）を経る必要があります。

申込が各科目の定員を超えた場合、抽選による人数制限を行います。

また、定員の下限に達しなかった場合は、不開講となります

正式な手続きをとらずに履修した場合、履修が取り消される場合があります。

すでに修得している科目は履修できません。

上級生などは過去の成績表を確認した上で申込してください。

申込→許可を経ていたとしても履修エラーとなります。

2 学期分も 1 学期中に履修登録を完了する必要があります。

2 学期のみの履修でも、4 月中に所定の手続きを経たうえで、履修登録してください。

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。

取り消し後、“体育実技以外の講義”へ履修変更することは可能です。

抽選に受かってから履修を取りやめることがないよう、よく考えて申込をしてください。

履修に関する問い合わせ先

体育実技の履修に関する問い合わせは、体育教員室（第 1 体育館入口）にて受け付けます。

質問相談などは専任の体育教員に尋ねてください。

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。

履修相談について

4 月 4 日(金)12 時～16 時、体育教員室にて開催しています。

授業 1 週目期間中は、体育の開講時間であればいつでも、相談を受け付けています。

授業 2 週目以降は、授業が行われていない休み時間中に相談を受け付けています。

履修登録の流れ

１次申込：１日（火）～５日（土）21:00 締切　LMS

受講を希望する科目について LMS で申込をしてください。（第２希望まで申込できます。）
１次申込が定員の上限を超えた科目は抽選を行います。

１次発表：７日（月）21:00　LMS

１次の許可者（抽選結果含む）を発表します。→希望通りであれば履修登録に進んでください。
１次で抽選がかかった科目はこれ以降の募集は停止されます。

２次申込：７日（月）21:00 開始　～　８日（火）21:00 締切　LMS

定員に空きのある科目について２次募集を行います。
受講を希望する科目について LMS で申込をしてください。
取消したい場合は取消の申込をしてください。
２次申込が定員の上限を超えた科目は抽選を行います。

２次発表：１０日（木）7:00　LMS

２次の許可者（抽選結果含む）を発表します。→希望通りであれば履修登録に進んでください。
２次で抽選がかかった科目はこれ以降の募集は停止されます。

３次申込：１０日（木）9:00　～　23 日（水）21:00　対面（体育教員室にて）

定員に空きのある科目について３次募集を行います。
受講を希望する科目について、体育教員室に来室し、対面で申込をしてください。
　　取消・変更・新規申込のすべてを受け付けます。
　　定員に達するまで随時受け付けしますが、上限を超えた時点で募集停止となります。
体育教員がその場で直接３次の許可を出します。→履修登録に進んでください。

履修登録：４月 11 日（金）～４月 16 日（木）　GPLUS

必ず所定の手続きを経た上で、許可を受けた科目について GPLUS で履修登録してください。
２学期分の体育実技もこの期間中に登録してください

履修訂正１学期：４月 19 日（土）～23 日（水）　GPLUS

※訂正期間前までに、定員の下限値に達しなかった科目は今年度１学期「開講せず」となります。
登録内容を各自で必ず確認してください。
修正が必要な場合はこの期間内に GPLUS で行ってください。
２学期分の修正もこの期間に行ってください。

履修訂正２学期：９月 30 日（火）～１０月１日（水）　GPLUS

※訂正期間前までに、定員の下限値に達しなかった科目は今年度２学期「開講せず」となります。
２学期分の登録科目の削除のみ GPLUS で行えます。
この期間での新規登録や科目変更はできません。

2025　１部１学期　体育実技　履修登録　スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
3．30	31	4．1	2 入学式	3 ガイダンス	4 履修相談 体育教員室にて 12:00～16:00	5
		１次申込				１次締切 21:00
6	7	8 火①　１学期開始	9 水①	10 木①	11 金①	12 土① 集中１回目 体育館　9:00～
	１次発表 21:00			２次発表 7:00	履修登録開始	
	２次申込 21:00	２次締切 21:00		３次申込 9:00		
13	14 月①	15 火②	16 水②	17 木②	18 金②	19 *集中２回目は* *5.10を予定*
			履修登録締切			履修訂正開始
20	21 月②	22 火③	23 水③	24 木③	25 金③	26 *集中３回目 5.17* *集中４回目 5.24* *集中５回目 5.31*
			履修訂正締切			
			３次締切　21:00			
27	28 月③	29 昭和の日	30 水④	5．1 木④	2 金④	3 *集中予備 6.7* *集中予備 6.14*

2025　１部２学期　体育実技　履修登録　スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
9．14	15	16	17	18	19	20 ２学期開始
21	22 月①	23 秋分の日	24 水①	25 木①	26 金①	27
28	29 月②	30 火① 履修訂正開始	10．1 水② 履修訂正締切	2 木②	3 木②	4

2025 年度１学期は４月８日（火）から授業が開始されます。

１学期１回目の授業は、全体ガイダンスを第１体育館にて行います。

更衣不要ですが、運動靴（スリッパなどでも可）を持参しください。

２学期のみ受講する学生は、２学期の１週目の授業に参加してください。

科目名称について

種目群別にⅠ～Ⅳで、学期別にＡ・Ｂの組み合わせで表記されています。

１部には４区分×２学期＝８科目が開講されています。

体育実技ⅠＡ（ヨーガ）　１学期月曜１講に開講

体育実技ⅣB（フットサル）　２学期金曜２講に開講

各科目は異なる単位として認定され、卒業までに最大８単位まで修得できます。

卒業要件単位として認定されます。

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	ﾊﾞﾚｰﾎﾞｰﾙ	ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ	ﾖｰｶﾞ	※ｻｯｶｰ
ⅡＡ	ⅡＢ	ﾌｨｯﾄﾈｽ	ｳｫｰｷﾝｸﾞ･ｼﾞｮｷﾞﾝｸﾞ	ｳｴｲﾄﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ	※硬式ﾃﾆｽ	
ⅢＡ	ⅢＢ	卓球	※ｿﾌﾄﾎﾞｰﾙ			
ⅣＡ	ⅣＢ	ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ	ﾚｸﾘｴｰｼｮﾝｽﾎﾟｰﾂ	ｴｱﾛﾋﾞｸｽ	ﾌｯﾄｻﾙ	※軟式野球

※印の種目は、1学期土曜日集中授業

履修パターン

原則として各学期に１科目のみ受講可能です。

ただし、土曜日集中授業（１学期のみ開講）を受講する場合は、１学期の他の曜日（月～金）にさらに１科目受講することを許可します。

１年間で最大３科目まで履修可能です。

３科目履修　１学期＋土曜集中＋２学期

２科目履修　１学期＋土曜集中、土曜集中＋２学期、１学期＋２学期

１科目履修　１学期のみ、土曜集中のみ、２学期のみ

	組み合わせ		
単位数	１学期	土曜集中	２学期
3	○	○	○
2	○	○	
2		○	○
2	○		○
1	○		
1		○	
1			○

可能な組み合わせ例

同じ種目（例えばバスケ）でも、ⅠＡ（１学期）とⅠＢ（２学期）で科目名が異なるので OK

異なる種目でも、ⅠＡ（バスケ）とⅢB（卓球）で科目名が異なるので OK

１学期と２学期で違う曜日・時限・種目でも、科目名が異なっていれば OK

半期ⅡＡ（フィットネス）と集中ⅠＡ（サッカー）は、開講形態が異なるので OK

１年生の時にⅠＡ（バスケ）を修得済み、２年生でⅡＡ（フィットネス）は OK

不可能な組み合わせ例

半期ⅠＡ（バスケ）と集中ⅠＡ（サッカー）は、科目名が同じなので NG

ⅠＡ（バスケ）とⅢA（卓球）は、１学期中に２科目となるので NG

１年生の時に１Ａ（バスケ）を修得済みで２年生で１Ａ（バスケ）は、既修得済みなので NG

LMS による申込の手順

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 受講を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】

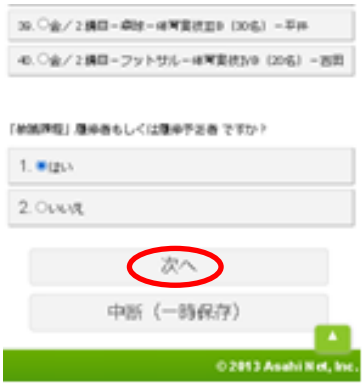
1）コース一覧から「体育実技事前申込」をクリック

2）アンケートをクリック

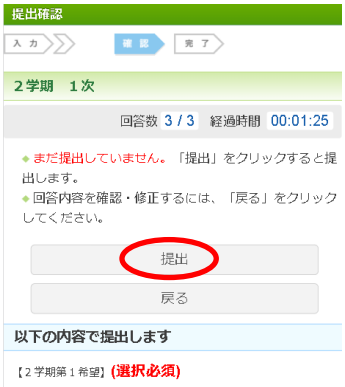
3）１学期もしくは２学期をクリック

4）希望する授業のボタンをクリック

5）最下段の「次へ」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。

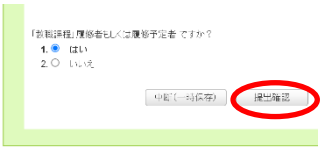
【パソコンでの申込み手順】　　G-PLUS！から LMS にアクセス

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、曜日どれでも可）

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。

開講種目

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（1 部のみ開講）

　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、からだ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）ウエイトトレーニング

　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、マシンやフリーウエ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、エアロビック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「Ｊｕｄｏ」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１学期のみ開講）

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 9:10～午後 2:00 まで）×5 週分 を利用して授業を行いま。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。

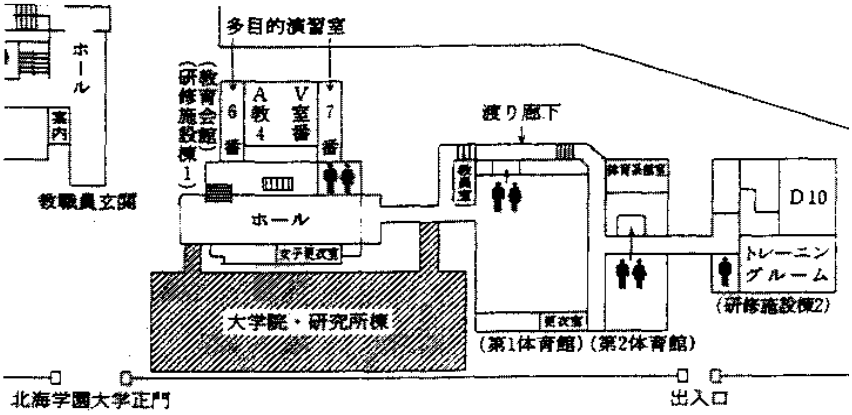
（３）ソフトボール

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。

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

・ヨーガ

2F　卓球場

・卓　球

第 2 体育館

・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

北海商科大敷地内の体育館

【注意】

1．下の写真の②の経路を通っ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。

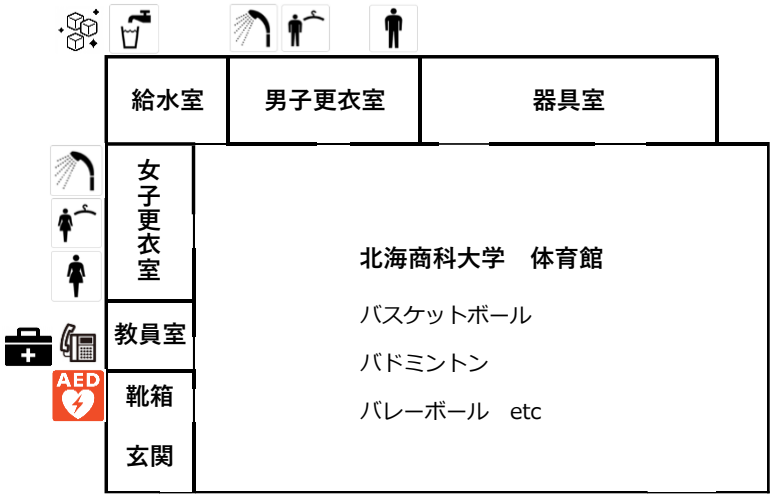
3．１時限目に体育実技を受講する学生は直接体育館に行き待機してください。

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。近隣での路上喫煙も禁止となります。



1 学期開講予定（2025 年度）

1部1学期											
	1講目		2講目		使用施設						
	開講種目 科目名・定員（下限-上限）	担当教員	開講種目 科目名・定員（下限-上限）	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ⅠA(1-20名)	水　上	ヨーガ 体育実技ⅠA(1-20名)	水　上				1，2			
	ウォーキング＆ジョギング 体育実技ⅡA(1-20名)	吉　田	ウォーキング＆ジョギング 体育実技ⅡA(1-20名)	吉　田					1，2		
	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	石　澤	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	石　澤			1，2				
	バドミントン 体育実技ⅣA(4-24名)	中　島	バドミントン 体育実技ⅣA(4-24名)	中　島	1，2						
火	柔道 体育実技ⅠA(1-10名)	中　川	ヨーガ 体育実技ⅠA(1-20名)	水　上				1，2			
	フィットネス 体育実技ⅡA1-(20名)	田 中（昭）	フィットネス 体育実技ⅡA(1-20名)	田 中（昭）					1，2	1，2	
	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	山　田	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	山　田			1，2				
	バドミントン 体育実技ⅣA(4-24名)	内　藤	バドミントン 体育実技ⅣA(4-24名)	内　藤		1，2					
水	バレーボール 体育実技ⅠA(8-24名)	伊　熊	バレーボール 体育実技ⅠA(8-24名)	伊　熊		1，2					
	ウォーキング＆ジョギング 体育実技ⅡA(1-20名)	井　上	ウォーキング＆ジョギング 体育実技ⅡA(1-20名)	井　上					1，2	1，2	
	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	坂　谷	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	坂　谷			1，2				
	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣA(4-20名)	田 中（一）	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣA(4-20名)	田 中（一）	1，2						
木	バスケットボール 体育実技ⅠA(10-20名)	内　藤	バスケットボール 体育実技ⅠA(10-20名)	内　藤		1，2					
	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡA(1-20名)	田 中（昭）	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡA(1-20名)	田 中（昭）						1，2	
	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	竹　田	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	竹　田			1，2				
	エアロビクス 体育実技ⅣA(1-24名)	今	エアロビクス 体育実技ⅣA(1-24名)	今					1，2		
金	バレーボール 体育実技ⅠA(8-24名)	伊　熊	バレーボール 体育実技ⅠA(8-24名)	伊　熊		1，2					
	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡA(1-20名)	福　家	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡA(1-20名)	福　家						1，2	
	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	岡	卓球 体育実技ⅢA(4-30名)	岡			1，2				
	フットサル 体育実技ⅣA(6-20名)	吉　田	フットサル 体育実技ⅣA(6-20名)	吉　田	1，2						
土	サッカー 体育実技ⅠA(6-44名)			吉　田	雨天	雨天					1，2，3
	硬式テニス 体育実技ⅡA(4-24名)			内　藤	雨天	雨天					1，2，3
	ソフトボール 体育実技ⅢA(7-36名)			伊　熊	雨天	雨天					1，2，3
	軟式野球 体育実技ⅣA(7-27名)			田 中（昭）	雨天	雨天					1，2，3

1：1限目　2：2限目　3：3限目

2 学期開講予定（2025 年度）

1部2学期										
	1講目		2講目		使用施設					
	開講種目 科目名・定員（下限-上限）	担当教員	開講種目 科目名・定員（下限-上限）	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(1-24名)	水　上	ヨーガ 体育実技ⅠB(1-24名)	水　上				1，2		
	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(1-20名)	吉　田	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(1-20名)	吉　田						1，2
	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	石　澤	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	石　澤			1，2			
	バドミントン 体育実技ⅣB(4-24名)	中　島	バドミントン 体育実技ⅣB(4-24名)	中　島	1，2					
火	柔道 体育実技ⅠB(1-10名)	中　川	ヨーガ 体育実技ⅠB(1-20名)	水　上				1，2		
	フィットネス 体育実技ⅡB(1-20名)	田 中（昭）	フィットネス 体育実技ⅡB(1-20名)	田 中（昭）					1，2	1，2
	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	山　田	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	山　田			1，2			
	バドミントン 体育実技ⅣB(4-24名)	内　藤	バドミントン 体育実技ⅣB(4-24名)	内　藤		1，2				
水	バレーボール 体育実技ⅠB(8-24名)	伊　熊	バレーボール 体育実技ⅠB(8-24名)	伊　熊		1，2				
	フィットネス 体育実技ⅡB(1-20名)	井　上	フィットネス 体育実技ⅡB(1-20名)	井　上				1，2	1，2	1，2
	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	坂　谷	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	坂　谷			1，2			
	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣB(4-24名)	田 中（一）	レクリエーションスポーツ 体育実技ⅣB(4-24名)	田 中（一）	1，2					
木	バスケットボール 体育実技ⅠB(10-20名)	内　藤	バスケットボール 体育実技ⅠB(10-20名)	内　藤		1，2				
	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(1-20名)	田 中（昭）	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(1-20名)	田 中（昭）						1，2
	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	竹　田	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	竹　田			1，2			
	エアロビクス 体育実技ⅣB(1-24名)	今	エアロビクス 体育実技ⅣB(1-24名)	今					1，2	
金	バレーボール 体育実技ⅠB(8-24名)	伊　熊	バレーボール 体育実技ⅠB(8-24名)	伊　熊		1，2				
	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(1-20名)	福　家	ウエイトトレーニング 体育実技ⅡB(1-20名)	福　家				1，2		1，2
	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	岡	卓球 体育実技ⅢB(4-30名)	岡			1，2			
	フットサル 体育実技ⅣB(6-30名)	吉　田	フットサル 体育実技ⅣB(6-30名)	吉　田	1，2					

１：１限目　　２：２限目