

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	22202
----------	-------

1. 開設大学	広島文化学園大学 社会情報学部	開講場所 (キャンパス・施設)	広島 坂キャンパス
2. 科目名	『からだ』と対話するスポーツ・エクササイズ		
	学問分野	番 号	名 称
3. 担当教員	山西正記 (健康福祉学科 教授)		
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	平成 29 年 8 月 1 日 (火) 9 時 30 分 ~ 15 時 30 分 (50 分 × 5 回)		
個別開講日	1 回目 8/1	2 回目 /	3 回目 /
	7 回目 /	8 回目 /	9 回目 /
5. 募集定員	30 人		
6. 科目内容・ 授業計画	<p>1. 動きの科学【山西正記】9:30~10:20 「正しい身体の動かし方」を問うことから、君がいつも携わっているスポーツ運動や健康運動を新しい視点で再考する。</p> <p>2. スポーツ・トレーナー【松村康伸】10:30~11:20 真のスポーツ・トレーナーの姿とは・・・、その役割と魅力を解説。</p> <p>3. ボクシングエクササイズ【大迫すみれ】11:30~12:20 ボクシングの動きがエアロビックダンスに・・・これらかの新しいエクササイズ</p> <p>4. ヨガ【入野勝行】13:20~14:10 行法哲学であるヨガの理論と実践を学びながら、心身調律エクササイズ</p> <p>5. レジスタンス・トレーニング【房野真也/森木吾郎】14:20~15:30 より積極的に骨格筋を鍛える挑戦的トレーニング</p>		
7. 受講料	無料		
8. 別途負担費用	(テキスト代・実習料等)		
9. 開講条件※1 <input type="checkbox"/> あり・ <input type="checkbox"/> ない	① 最少開講人数 (5 人) 定員超過の不許可は選考により決定		
	② 不許可・不開講通知日 (7月14日(金)以前の開講科目は3月末まで/7月15日(土)以降の開講科目は6月末まで)		
10. その他特記事項	受講者についての制限事項、事前に予習しておく資料・文献など特記すべきこと 昼食, 筆記用具, 運動のできる服装, 室内シューズ, タオルを持参ください。		
11. 開設大学への 交通手段	http://www.enica.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。		

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。