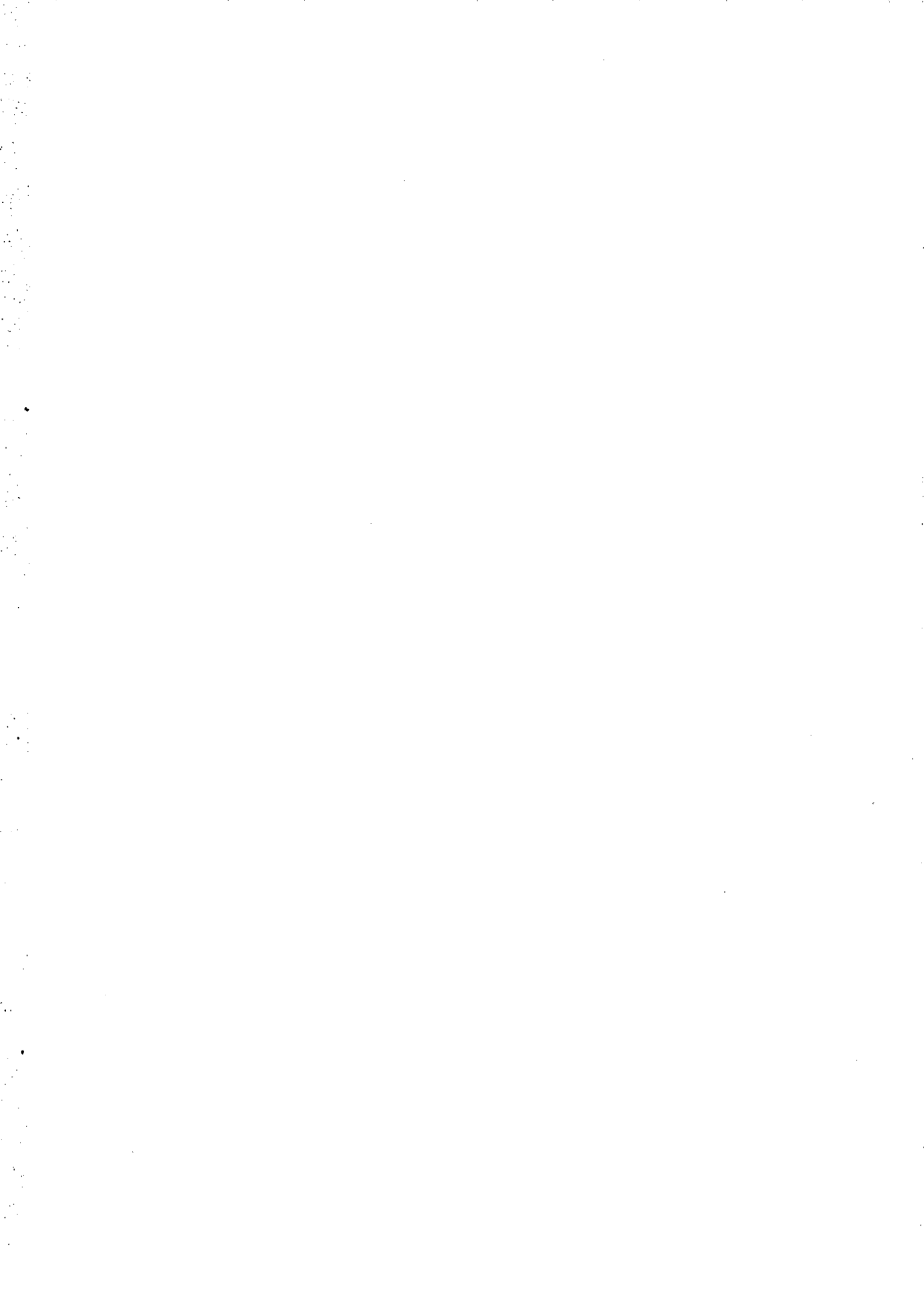


保健体育科目

体育実技受講要領

昭和 62 年度

駒 澤 大 学
駒 澤 短 期 大 学



目 次

I 体育実技履修上の注意（学部）

1. 体育実技Ⅰの授業について.....	2
仏 教 学 部.....	2
文 学 部.....	2
経 済 学 部.....	2
法 学 部.....	3
経 営 学 部.....	3
2. 体育実技Ⅱの授業について.....	5

II 体育実技履修上の注意（短期大学）

国 文 科.....	9
英 文 科.....	9
放 射 線 科.....	9

III 実技種目の概要および指導教員名.....11

I 体育実技履修上の注意（仏・文・経済・法・経営学部）

1. 体育実技 I の授業について

1年次、前期・後期とも各学部に指定された授業時間表に従い、下記の「体育実技 I 開講種目」に含まれている数種目の中から種目を選択し、受講しなければならない。

ただし、前期と後期は同一種目を選択することはできない。

イ. 種目選択届

最初の授業時間において、前・後期種目選択のためのオリエンテーションを実施し、種目を決定するので必ず出席すること。

ロ. 単位履修届

教務部に提出する「単位履修届」の科目名・担任名は授業時間表による科目名・担任名を記入すること。種目選択した種目名や種目担当者名ではない。

体育実技 I 開講種目（1年次、玉川校舎で実施する。）

※ 59年度以前入学生は体育実技

仏教学部（禅・仏）、文学部（国・英・地・歴・社）

	月・1（禅・仏・国）	月・2（英・地）	月・3（歴・社）
	担任名（太田）	担任名（竹田）	担任名（太田）
種目担当者名	トレーニング 室内球技 テニス ソフトボール 陸上競技 体操 卓球 剣道 武藤久保田 浅野太田 森本竹田 中山	トレーニング 室内球技 テニス ソフトボール 陸上競技 体操 卓球 剣道 武藤久保田 浅野太田 森本竹田 村上	トレーニング 室内球技 テニス ソフトボール ハンドボール 体操 卓球 道 武藤久保田 浅野太田 村松幣 中山

経済学部（経済・商）

	火・1（商）	火・2（経済）	火・3（経済）
	担任名（村松）	担任名（光永）	担任名（大石）
種目担当者名	トレーニング 室内球技 ソフトボール 柔道 ハンドボール 空手 体操 高橋本前 幸光村高 三松幣	トレーニング 室内球技 ソフトボール 柔道 体操 ゴルフ 高橋本前 幸光三 幣	トレーニング 室内球技 ソフトボール 空手道 太極拳 ゴルフ 高橋本前 幸大石 大館

法学部（法律・政治）

	水・1（政治）		水・2（法律）		水・3（法律）	
	担任名（田中）		担任名（森本）		担任名（田中）	
種目担当者名	トレーニング 室内球技 ソフトボール サッカー テニス ゴルフ 卓球	武関 藤本 野田 牧田 秋田 森長	トレーニング 室内球技 ソフトボール 卓球 テニス ゴルフ	武関 藤本 牧野 秋田 長森	トレーニング 室内球技 ソフトボール 卓球 テニス 相撲	武関 藤本 田濱 秋長 田館 中岡

経営学部

	木・2（経営）		木・3（経営）	
	担任名（森本）		担任名（長濱）	
種目担当者名	トレーニング テニス サッカー 陸上競技 卓球	高田 橋中 秋田 森竹 長濱	トレーニング テニス サッカー 陸上競技 卓球	秋田 出橋 高田 森竹 長濱

体育実技Ⅰの再履修

2年次生以上の再履修者のクラスは本校で授業を実施し、下記の再履修クラスの内1つを受講しなければならない。

再履修クラス開講種目

	月・1		火・1		水・1	
	担任名（秋田）		担任名（上山）		担任名（三幣）	
種目	室内球技 室内球技	秋田 鈴木	室内球技 剣道	丸山 上山	室内球技 室内球技	内山 三幣

ハ. 単位の認定について

1年間の授業を通して、1単位（59年度以前入学生は2単位）を認定する。前期と後期は種目選択の上で便宜上分けられるもので、あくまでも1年間の授業によって単位の認定が行われる。

ニ. 評価について

週1回の授業を受講し、身体運動を行うことが実技の重要な意味であることから、本学においては評価の上で出席を最も優先させている。これを基に前期・後期それぞれの種目において行われる実技試験等の点数、および平常の授業における態度が加味されて、実技の評価が行われる。

ホ. 見学について

身体の具合が悪い場合は、担当教員にその旨を報告し、授業を見学すること。

※ 長期見学者：前期または後期をほとんどあるいは全部見学せざるを得ない精神および身体上の故障や病気を持っている場合は、長期見学者として取扱い毎時間の見学をもって出席に代える。

また、実技テストは行わずレポートをもってこれに代える。レポートの課題については、担当教員より指示を受けること。

ヘ. 服装・更衣について

種目毎に、それぞれの担当教員の指示に従い、指定された場所以外では着替えないこと。

ト. 盗難・事故・負傷について

(1) 盗 難：実技の受講日には貴重品は持参しないこと。やむを得ず持参した場合には、担当教員に指示を受けること。最近、特に実技の時間を狙った常習者が横行しているので十分注意してほしい。

(2) 事故・負傷：実技の時間に事故や負傷が発生した場合には、直ちに担当教員に報告し適切な指示を受けること。

チ. 掲示について

実技上の連絡は、玉川校舎事務室前の掲示板もしくは玉川校舎入口の黒板に掲示するので、平常よく見ておくこと。

2. 体育実技Ⅱの授業について（60年度以降入学生適用）

2年次の前期または後期に、次のA・B・Cの体育実技Ⅱの授業の中から、1つを選んで履修し単位を修得しなければならない。一旦、選択した種目は原則として変更できない。

A. 本校での授業

授業は、学部学科の指定はなく全学部フリー選択制である。「体育実技Ⅱ時間表」（下記）の中から、どの時限、どの種目でも選択し履修することができる。ただし、履修できるのは1時間、1種目だけに限る。また、各時限および各種目は定員になり次第締切る。なお、定員に達しない種目のうち極端に人数が少ない場合、他の種目または他の時限に移行して受講しなければならない場合もあり得る。単位は、前期または後期授業により1単位を認定する。

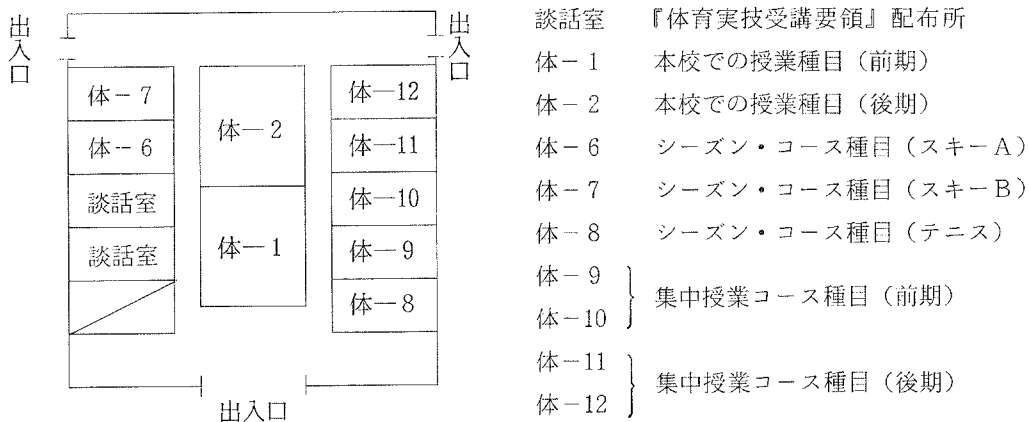
体 育 実 技 Ⅱ 時 間 表

曜日 時限	月 曜 日	火 曜 日	水 曜 日	木 曜 日	金 曜 日
1 時 限				担任名（宮 沢） バドミントン 内 山 卓 球 宮 沢	
	担任名（秋 田） バドミントン 笠 井 卓 球 秋 田		担任名（大 石） バドミントン 内 山 卓 球 竹 田 太 極 拳 大 石	担任名（宮 沢） バドミントン 内 山 卓 球 宮 沢	
2 時 限	担任名（秋 田） バドミントン 鈴 木 卓 球 秋 田 エアロビクス 笠 井	担任名（竹 田） バドミントン 丸 山 卓 球 宮 沢 バウンドテニス 竹 田	担任名（竹 田） バドミントン 内 山 卓 球 竹 田 太 極 拳 大 石	担任名（光 永） バドミントン 内 山 バウンドテニス 光 永	担任名（牧 野） バドミントン 牧 野 卓 球 亀ヶ谷
	担任名（宮 沢） バドミントン 鈴 木 卓 球 宮 沢 エアロビクス 笠 井				
3 時 限	担任名（宮 沢） バドミントン 鈴 木 卓 球 宮 沢 エアロビクス 笠 井				
4 時 限	担任名（宮 沢） バドミントン 鈴 木 卓 球 宮 沢 エアロビクス 笠 井				

注：各種目の定員は前・後期各々、卓球50名、バウンドテニス24名、その他は35名とする。

時限・種目の決定と履修届提出の方法と順序について

- ① 教務部に履修届を提出する以前に「体育実技Ⅱ受講届（種目選択届）」を行う。
開講時限および種目は、「体育実技Ⅱ時間表」（P.5）を参照すること。
- ② 「体育実技Ⅱ受講届（種目選択届）」の申込みについて
 - 期 間：昭和62年4月9日（木）および10日（金）
 - 時 間：10：00～12：00および13：30～16：30
 - 場 所：6号館（体育館一階）（談話室、体1、2、6、7、8、9、10、11、12）



- 持参する物 筆記用具，学生証，教務部提出用履修届用紙，62年度授業時間表
- 各時限・各種目とも定員になり次第締切る。
- 15名に満たない種目の受講者は，他の種目または他の時限に移される場合がある。
- 体育実技Ⅱ受講届（種目選択届）が受理されると教務部提出用履修届用紙に種目選択済の受講承認印が押される。
- ③ 教務部への履修届提出
 - 種目選択の受講承認印のない履修届は教務部では受けつけられない。

B. シーズン・コース

シーズン・コース授業は，原則として本校での授業の体育実技Ⅱ（前記A）の選択が困難と認められた場合に履修することができる。単位は，本校での前期または後期の授業と同様1単位を認定する。実施期間は，前期が夏季休暇中，後期が期末試験終了後とする。

開 講 種 目

	種 目	人 数	日 程	場 所	参 加 費 用	担 任 名
前期	テ ニ ス	70 名	62. 7.24 ~ 28	山 中 湖	22,000	(光 永)
後期	ス キ ー A	120 名	63. 2.15 ~ 19	湯沢パークスキー場	31,000	(長 濱)
	ス キ ー B	110 名	63. 2.14 ~ 19	燕温泉スキー場	35,000	(宮 沢)

※ スキーのAとBは，実施場所が異なり，Aは現地集合，Bは本校よりバスで行く。

※ 上記日程は若干の変更がありうる。また，参加費用は概算である。

○具体的な日程については、下記の日時・場所でオリエンテーションを行うので、受講決定者は教務部掲示板に注意し、必ず出席をすること。

なお、オリエンテーション不参加者はシーズン・コースへの参加を認めないことがある。

テニス 6月20日(土) 12:10～12:40 体-1教場

スキーA並びにB 1月23日(土) 12:10～12:40 体-1教場

○申込み方法:「本校での授業」(前記A)と同様とする。なお、教務部への履修届はシーズン・コース用に設定された土曜日、5時限(前期または後期)で提出すること。

○受講決定者は、申込み金10,000円を昭和62年4月20日(月)より同4月30日(木)までに経理部窓口へ納入しなければならない。申込み金は参加費用の一部に充当する。

なお、未納の場合は受講を認めない。

○都合で参加できなくなった場合は早急に保健体育部に連絡すること。

なお、参加費用の一部は返却されないことがある。

C. 集中授業コース

集中授業コースはシーズン・コースと同様、原則として本校での授業の体育実技Ⅱ(前記A)の選択が困難と認められた場合に履修することができる。単位は、本校での前期または後期の授業と同様1単位を認定する。

実施期間は、前期が夏季休暇中、後期が冬季休暇中とする。

○受講場所:玉川校舎

○受講期間:前期 7月24日(金)～28日(火) } 時間 10:00～12:00
後期 12月19日(土)～23日(水) } および 13:00～15:30

開講種目

	前 期		後 期	
	担任名(大石)		担任名(大石)	
種 目 担 当 教 員 名	ソフトボール	太田	ソフトボール	太田
	バトミントン	牧野	バトミントン	高橋
	卓 球	村松	卓 球	秋田
	太 極 拳	大石	太 極 拳	大石
	エアロビクス	笠井	エアロビクス	笠井
	※ゴルフ	森本	※ゴルフ	館岡

注:各種目の定員は前・後期各々35名とする。

※ ゴルフについては、練習場・パターコース使用の為5,000円程度必要な場合がある。

○申込み方法:「本校での授業」(前記A)と同様とする。なお、教務部への履修届は集中授業コース用に設定された土曜日、5時限(前期または後期)で提出すること。

- 集中授業コースの受講が決定した者は、その実施期日の第1日目（前期は7月24日，後期は12月19日）の10：00に必要運動用具（実技種目の概要を参照）を持参して玉川校舎に集合すること。

体育実技Ⅱの再履修

体育実技Ⅱの再履修者は、2年次の体育実技Ⅱと同様に再度受講届（種目選択届）等を行い、単位を修得しなければならない。

Ⅱ 体育実技履修上の注意（短期大学：国文・英文・放射線科）

イ. 授業について

実技の種目にはつぎの2～3種目が開講されている。1年間実技の授業が行われる訳であるが、前期と後期はそれぞれ種目を入れ替えて行う。

（注意） 教務部に提出する「単位履修届」の科目名・担任名は授業時間表による科目名・担任名を記入すること。種目選択した種目名や種目担当者名ではない。

開講種目

種目	火・2（英）	火・4（英）	金・1（国）	金・2（国）	金・3（放）
	担任名（上山）	担任名（宮沢）	担任名（牧野）	担任名（牧野）	担任名（村松）
種目	室内球技 竹田	室内球技 竹田	室内球技 牧野	室内球技 牧野	球技 村松
	室内球技 丸山	室内球技 宮沢	室内球技 亀ヶ谷	室内球技 亀ヶ谷	テニス 高橋
	剣道 上山	剣道 上山	剣道 上山	剣道 上山	

※ 放射線科は玉川校舎で行う。

※ 国文科・英文科は本校で行う。また、組分けについては「授業時間表」参照のこと。

ロ. 単位の認定について

1年間の授業を通して1単位を認定する。前期と後期は種目の上で便宜上分けられるもので、あくまでも1年間の授業によって単位の認定が行われる。

ハ. 評価について

週1回の授業を受講し、身体運動を行うことが実技の重要な意味であることから、本学においては評価の上で出席を最も優先させている。これを基に前期・後期それぞれの種目において行われる実技試験の点数、および平常の授業における態度が加味されて、実技の評価が行われる。

ニ. 見学について

身体の具合が悪い場合は、担当教員にその旨を報告し、授業を見学すること。

※ 長期見学者：前期または後期をほとんどあるいは全部見学せざるを得ない精神および身体上の故障や病気を持っている場合は、長期見学者として取扱い、毎時間の見学をもって出席に代える。

また、実技テストは行わずレポートをもってこれに代える。レポートの課題については、担当教員より指示を受けること。

ホ. 服装・更衣について

種目毎に、それぞれの担当教員の指示に従い、指定された場所以外では着替えないこと。

ヘ. 盗難・事故・負傷について

- (1) 盗 難：実技の受講日には貴重品は持参しないこと。やむを得ず持参した場合には、担当教員に指示を受けること。最近、特に実技の時間を狙った常習者が横行しているので十分注意してほしい。

(2) 事故・負傷：実技の時間に事故や負傷が発生した場合には、直ちに担当教員に報告し適切な指示を受けること。

ト．掲示について

実技上の連絡は、掲示板に掲示するので平常よく見ておくこと。

チ．国文科・英文科の再履修者は、本校での国文科あるいは英文科のいずれかの実技を再度受講し、単位を修得しなければならない。

リ．放射線科の再履修者は、原則として2年次以降の夏季または冬季に行われるシーズン・コースあるいは集中授業コース（P.6・7参照）を受講し、単位を修得しなければならない。

Ⅲ 実技種目の概要および指導教員名

1 年次生種目〈玉川校舎〉

(全学部および短大放射線科)

室内球技(玉川体育館)

久保田洋一・関本美津子

バレーボール、バスケットボールの基礎技術の習得とともに、ゲームにより、その競技を理解する。

服装：一般的運動服装，体育館シューズ

体操(玉川体育館)

三幣 晴三・竹田 幸夫

マット、鉄棒などを中心に、初心者を対象とした遊戯的内容から出発し、段階的に技を習得する。

服装：一般的運動服装，体操シューズが望ましい。

トレーニング(玉川体育館)

高橋 俊介・秋田 浩一
高森 秀蔵・武藤 幸政

個人の体力差に応じたトレーニングプランを作成し、主に最新のトレーニング器械を使用した体力トレーニングを行う。このトレーニングの目的は体力の増進、内臓器官の強化である。

服装：一般的運動服装，体育館シューズ

柔道(玉川体育館)

光 永 吉 輝

初心者を対象として基本技能(受け身)、応用技能(投げの形、固の形)等の練習を行う。

服装は原則として柔道衣。

剣道(玉川体育館)

上 山 智 身

剣禅一致の精神に基づき、初心者を対象として次の順序で実施する。

1. 基本動作
2. わざ
3. 懸り稽古，互格稽古
4. 試合稽古

服装・試験については最初の授業において説明する。

空手道(玉川体育館)

高 橋 俊 介

拳禅一致の精神に基づき、初心者を対象として下記の順序で実施する。

1. 基本技(空気を相手に、受、突、打、蹴技の反復練習)
 2. 形(基本の受、突、打、蹴を合理的に構成したものを空気を相手に行う)
 3. 護身術
 4. 約束基本相手(基本技で習得した、受、突、打、蹴技を実際に相手をおいて行う簡単な約束した組手)
- 服装は原則として空手道衣着用のこと。

相撲

館 岡 儀 秋

基本技(攻の型・守りの型)の練習を主に、併せて応用技の習得を行い、心、技、体三則の本義を理解させる様指導する。

土俵マットを使用する。服装は海水パンツ等の上に相撲パンツを着用する。

陸上競技(玉川グラウンド)

森 本 葵

駒大式四種競技(100米、長距離、砲丸投、走高蹴)を行い、得点制とする。

服装はランニングパンツが望ましいが、普通のトレパンでも可。なお、スパイクの着用は原則として認めない。

ソフトボール（玉川グラウンド）

太田 誠・牧野 茂
秋田 浩一・幸前 芳孝

基本技術を中心として毎時間ゲームを行う。
服装は一般的運動服装。グローブ、ミットは貸与する。

球 技（玉川体育館およびグラウンド） （放射線科）

村 松 誠

バスケットボール、バレーボール、ユニホック、ソフトボール等の球技をゲーム中心に行う。
服装は一般的運動服装とする。

サ ッ カ ー（玉川グラウンド）

田中 佳孝・秋田 浩一

基本技術を中心に練習し、毎時間ゲームを行う。
服装は一般的運動服装と厚い靴下を着用すること。

卓 球（玉川校舎）

長濱 友雄・田中 佳孝
村松 誠 秋田 浩一

ゲーム（シングルス・ダブルス）中心の授業を行う。
服装は一般的運動服装。体育館シューズを用意すること。
ラケットは貸与する。

ハンドボール（玉川グラウンド）

村 松 誠

パス、シュート等基本技術を中心にゲームを行う。
服装は、一般的運動服装及び運動靴を用意すること。

ゴ ル フ（玉川グラウンド）

森本 葵・館岡 儀秋

ゴルフスイングの基礎技術の習得とともに、ゴルフで最も肝要とされるルールとマナーの基本的理解により、正しいゴルフの精神を身につける。
服装は一般的運動服装とする。グローブは必ず着用すること。

テ ニ ス（玉川グラウンド）

長濱 友雄・田中 佳孝
高橋 俊介・浅野 鉦世

基本技術とゲーム中心に授業を行う。
服装は、一般的運動服装（白のトレーニングパンツまたは短パンツが望ましい）とするが、靴はテニスシューズを必ず用意すること。

実 技 教 場 案 内

玉川体育館・グラウンド・校舎：

世田谷区宇奈根 1-1-1（道順は「学生手帳」を参照）

TEL (709) 0717 保健体育部

太 極 拳（玉川体育館）

大 石 武 士

腹式深呼吸運動にのっとり、太極拳の基本的な動きを習得し、意識・呼吸・動作の三者を結合して、内面の気を養い、体を鍛練し、健康保持を主な目的とする。

服装は一般的運動服装とする。

1 年次生種目〈本校〉

(短大 国文科・英文科)

室内球技(本校体育館)

牧野 茂・宮沢 栄作
竹田 幸夫・亀ヶ谷純一
丸山 精一

卓球、バドミントン、バスケットボール、バレーボール等球技の基本的技術の習得をベースにして、ゲームをとり入れた授業を展開する。

服装：一般的運動服装，体育館シューズ。

剣道(本校第二体育館)

上山 智身

剣禅一致の精神に基づき，初心者を対象として次の順序で実施する。

1. 基本動作
2. わざ
3. 懸り稽古，互格稽古
4. 試合稽古

服装・試験については最初の授業において説明する。

再履修生種目〈本校〉

(学部生2年次以降)

室内球技(本校体育館)

三幣 晴三・秋田 浩一
内山 雅博・鈴木 秀明
丸山 精一

基礎技術の習得とに併せて，ゲームにより，その競技を理解する。(卓球，バドミントン，バレーボール，バスケットボール，その他)

服装：一般的運動服装，体育館シューズ。

剣道(本校第二体育館)

上山 智身

剣禅一致の精神に基づき，初心者を対象として次の順序で実施する。

1. 基本動作
2. わざ
3. 懸り稽古，互格稽古
4. 試合稽古

服装・試験については最初の授業において説明する。

実技教場案内

- (1) 本校体育館：本学内，女子更衣は三階西側の更衣室(ステージに向い右側)。男子は三階東側スタンド(ステージに向い左側)。

TEL (418) 9517・9213

- (2) 本校第二体育館：本学内，一階は柔道場，二階は剣道・空手道場。更衣室は各階にある。

TEL (418) 9201

2 年次生種目〈本校〉 体育実技Ⅱ

太 極 拳 (本校第二体育館)

大 石 武 士

腹式深呼吸運動にのっとり、太極拳の基本的な動きを習得し、意識・呼吸・動作の三者を結合して、内面の気を養い、体を鍛練し、健康保持を主な目的とする。

服装は一般的運動服装とする。

卓 球 (本校体育館)

宮沢 栄作・秋田 浩一
竹田 幸夫・亀ヶ谷純一

ゲーム (シングルス・ダブルス) 中心の授業を行う。服装は一般的運動服装、体育館シューズを用意すること。ラケットは貸与する。

エアロビクス (本校第二体育館)

笠 井 絵 美

エアロビクスダンスを中心として健康づくりとシェーパアップのための基本的動きを習得する。男女を問わない。

服装：一般的運動服装またはレオタードとするが、シューズについては最初の授業において説明する。

バウンドテニス (本校第二体育館)

光永 吉輝・竹田 幸夫

一般的なテニスの縮小版で、室内で行う。シングルス、ダブルスのゲーム中心に授業を展開する。

服装：一般的運動服装、必ず体育館シューズを用意すること。

バトミントン (本校体育館)

牧野 茂・内山 雅博
笠井 絵美・鈴木 秀明
丸山 精一

ゲーム (シングルス、ダブルス) 中心の授業を行う。服装は一般的運動服装、体育館シューズを用意すること。ラケットは貸与する。

シーズン・コース種目 体育実技Ⅱ

テ ニ ス

初心者班と経験者班に分け、初心者はラケットティング (グリップ等)、フォアハンド・バックハンドのストローク・ボレーの基本をマスターし、シングルス・ダブルスのゲーム方法を理解してテニスの概要を知る。経験者は基本的プレーからドライブやスライドの打ち方を学び、より広範なテニスができることを目標にし、ゲームにそれらの技術を生かせる様にする。

注：ラケットは貸与 (無料) する。

服装は一般的運動服装でよいが、必ずテニスシューズは用意すること。

スキーA並びにB

初心者・中級者・上級者に班分けし、本学教員及び全日本スキー連盟指導員が指導に当たる。

一クラス 10 人前後で、各クラスにあった指導を行う。初心者はシュテムターン、中・上級者はパラレルターン、ウェーデルンの完成を目標に行う。

注：スキー用具は現地にて貸与 (有料) する。

服装等は実施期間前に用意すること。

集中授業コース〈玉川校舎〉 体育実技Ⅱ

ソフトボール (玉川グラウンド)

太 田 誠

基本技術の習得を中心として毎時間ゲームを行う。

服装：一般的運動服装、運動シューズ。グローブ等用具は貸与する。

バトミントン (玉川体育館)

牧野 茂・高橋 俊介

ゲーム (シングルス、ダブルス) 中心の授業を行う。

服装：一般的運動服装、体育館シューズ。ラケットは貸与する。

卓 球（玉川校舎）

村松 誠・秋田 浩一

ゲーム（シングルス，ダブルス）中心の授業を行う。
服装：一般的運動服装，体育館シューズ。ラケットは貸与する。

太 極 拳（玉川体育館）

大 石 武 士

腹式深呼吸運動にのっとり，太極拳の基本的な動きを習得し，意識・呼吸・動作の三者を結合して，内面の気を養い，体を鍛練し，健康保持を主な目的とする。

服装は一般的運動服装とする。

ゴ ル フ（玉川グラウンド）

森本 葵・館岡 儀秋

ゴルフスイングの基礎技術の習得とともに，ゴルフで最も肝要とされるルールとマナーの基本的理解により，正しいゴルフの精神を身につける。

服装：一般的運動服装，運動シューズ，ゴルフグローブを用意する。クラブ等用具は貸与する。

追記：練習場使用の為，5,000円程度必要の場合あり。

エアロビクス（玉川体育館）

笠 井 絵 美

エアロビクスダンスを中心として健康づくりとシェーブアップのための基本的動きを習得する。男女を問わない。

服装：一般的運動服装またはレオタードとするが，シューズについては最初の授業において説明する。

