

# 体育の科学(演習)

履修手続き(種目選択)について

## 履修手続きの流れ

希望種目  
を決める

C-plusで  
申し込み

抽選 &  
登録

「体育の科学(演習)」は卒業に必要な科目です。  
スクリーン制度(履修要項15頁)の対象科目でもあるので  
必ず手続きを行ってください。



種目は、次の3つに大別されます。どれか1つを選択してください。

- |                   |  |
|-------------------|--|
| <h3>全クラス対象種目</h3> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• トレッキング、ゴルフ、スキーなど主にアウトドア系の種目</li> <li>• 詳しくは、<u>本紙の表 I を参照</u></li> <li>• 時間割に空きがあれば、誰でもエントリーできます</li> </ul> |
| <h3>クラス指定種目</h3>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 球技、ニュースポーツ、エアロビなど学内実施の種目</li> <li>• 詳しくは、<u>時間割冊子12頁を参照</u></li> <li>• クラス毎に曜日・時限が指定されています</li> </ul>       |
| <h3>RHクラス</h3>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• リハビリテーション</li> <li>• 詳しくは、<u>時間割冊子14頁を参照</u></li> <li>• 病気・事故の後遺症等のため運動制限が必要な人が対象</li> </ul>                |



## 表 I 全クラス対象種目

曜日・時限	種目
月・2	テニス(前期+夏季集中)
月・3	テニス(前期+夏季集中)
月・4	トレッキング(前期+夏季集中)
月・4	ゴルフ(前期+学外実習5日間)
月・4	スキー(後期+冬季集中)
水・3	サッカー
金・2	太極拳と中国武術※
金・3	スキー(後期+冬季集中)
金・4	ゴルフ(前期+学外実習5日間)

「サッカー」および「太極拳と中国武術」以外の種目は、半期で授業が終了します

この表のなかに履修したい種目があれば、「全クラス対象種目」にまずエントリーしよう！

※「太極拳と中国武術」がクラス指定種目として開設されているクラス(1~8、11~15、26、27、53、54組)の人は、全クラス対象種目としてこの種目にエントリーできません。

該当の方は、クラス指定種目の「太極拳と中国武術」にエントリーしてください。

ただし新型コロナウイルス感染症の状況によっては内容・予定が変更となる場合があります。

# ★全クラス対象種目

## トレッキング

月4(前期)+夏季集中

### 《夏季集中の概要》

期日:8月初旬(3泊4日)  
場所:福島県檜枝岐村周辺  
尾瀬沼、会津駒ヶ岳  
内容:トレッキング  
檜枝岐村の歴史探訪  
体験学習(魚とり)



### トレッキングの履修条件

費用:30,000円(宿泊費+雑費の概算)  
交通費が別途必要となる  
用具:基本装備(リュック、シューズ、雨具など)は各自で準備すること  
定員:11名(経験不問)  
特記事項:運動を制限された経歴がないこと  
宿舎では食物アレルギー等への対応はできない  
夏季集中で授業が終了(後期の授業はない)

## スキー

・月4(後期)+冬季集中  
・金3(後期)+冬季集中  
※上記2コースを開設

### 《冬季集中の概要》

期日:2月初旬(5泊6日)  
場所:新潟県妙高市  
赤倉スキー場周辺  
内容:アルペンスキー  
クロスカントリー(ツアー)  
郷土料理づくり体験



### スキーの履修条件

費用:38,000円(宿泊費+昼食費+雑費の概算)  
交通費、リフト代が別途必要となる  
用具:各自で準備することが望ましいが、割引価格にてレンタルを斡旋できる  
定員:「月4コース」と「金3コース」とを合わせて40名  
経験不問、未経験者も安心して申し込んでください  
特記事項:宿舎では食物アレルギー等への対応はできない  
スキー合宿は「月4コース」と「金3コース」との合同  
後期からの授業開始となる(前期は授業がない)

## テニス

・月2(前期)+夏季集中  
・月3(前期)+夏季集中  
※上記2コースを開設

### 《夏季集中の概要》

期日:8月31日(月)~9月4日(金)  
場所:長野県菅平高原  
内容:涼しい高原でのテニス合宿

《授業の特色》  
菅平合宿では、初心者から上級者まで習熟度別のクラス編成(指導)  
☞受講者全員のレベルアップへ!  
クラス別対抗戦やトーナメント戦などの企画・実践を自分たちで  
☞マネジメント能力習得へ!



### テニスの履修条件

費用:30,000円(宿泊費の概算)  
交通費:12,000円程度が別途必要となる  
用具:ラケットは希望者に貸与可  
シューズは各自で準備すること(授業時に説明する)  
定員:「月2コース」(15名)  
「月3コース」(15名)  
特記事項:学内での授業は、第2体育館エリアで実施する  
マイカーや夜行での菅平への移動は許可しない  
菅平合宿は「月2コース」と「月3コース」との合同

## ゴルフ

・月4(前期)+学外実習5日間  
・金4(前期)+学外実習5日間  
※移動があるので前期5・6限に他の授業は履修できない

### 《学外実習5日間の概要》

・打越ゴルフ練習場(打ちっ放し)  
月4コース(6/8~7/6に3回)  
金4コース(6/5~7/3に3回)  
・八王子カントリークラブ(本コース)  
(7/27, 8/1, 8/2, 8/3のうち各自で2~3回を選んで参加のこと)

《授業の特色》  
名門ゴルフ場でのコース体験!  
ゴルフ場では、他大学の学生とも交流できる機会が!  
ゴルフは、男女が一緒になって競技できるスポーツです!



### ゴルフの履修条件

費用:打ちっ放し練習場(3回分で4,000円程度)  
八王子カントリークラブ(1回2,000円×2~3回)  
交通費が別途必要となる  
用具:ゴルフクラブ・手袋・ボールなど全て貸与可  
定員:「月4コース」(10名)  
「金4コース」(10名)  
特記事項:打ちっ放し練習場での練習日には、5,6限の授業には出席できなくなるため、当該曜日(月or金)の5限,6限には他の科目を履修しないでください。

《下記2種目は学外実習がありません。詳細はmanabaシラバスを確認してください。》

## サッカー 水3(通年)

ただし、原則男子経験者のみ

## 太極拳と中国武術 金2(通年)

ただし、クラス指定が金曜日が割り当てられている1~8、11~15、26、27、53、54組は、全クラス対象種目としてこの種目にエントリーできません。

## ★クラス指定種目

クラスによって選べる曜日・時限が決まっています。

曜日・時限	登録できるクラス
月・1限	9, 10, 25, 31, 41, 52
月・2限	20, 32, 44, 45, 46, 51
月・3限	21, 22, 23, 24, 42, 43
金・1限	2, 3, 6, 7, 8
金・2限	4, 5, 11, 12, 13, <del>37</del> 27 <sup>*</sup>
金・3限	1, 14, 15, 26, 53, 54

それぞれの曜日・時限に開設されている種目は時間割冊子12頁を、種目の内容はmanabaでシラバスを検索し、確認してください。

※ 時間割冊子12頁のクラス指定種目一覧表で、金曜2限に「37組」という表記がありますが、これは「27組」の誤りです。お詫びして訂正いたします。（誤：37組→正：27組）

## ★登録スケジュール



### 《注意事項》

「全クラス対象種目」へのエントリーを「クラス指定種目」へのエントリーに先行しておこないますが、「全クラス対象種目」のなかに履修したい種目がなければ、「クラス指定種目」にのみエントリーすれば大丈夫です。

### 全クラス対象種目

※この種目を受講したい人だけがエントリーすること

- 本紙一表Iの種目の履修登録を希望する場合
- 4月6日(月)～13日(月)にエントリー → 抽選&登録 → 16日(木)発表

### クラス指定種目

※RHクラスor全クラス対象種目で履修登録した人を除くすべての人

- 時間割表12頁の種目の履修登録を希望する場合
- 4月16日(木)～20日(月)にエントリー → 抽選&登録 → 22日(水)発表

### RHクラス

※医師の診断書等の提示が必要となります

- 病気・事故の後遺症等のため運動制限が必要な人が対象
- 時間割冊子14頁の区分を参考にしてエントリーしてください。
- 4月6日(月)～13日(月)にエントリー → 16日(木)発表

「全クラス対象種目」の抽選に外れた場合は、「クラス指定種目」にエントリーしなおすことができます。「全クラス対象種目」の抽選に当たった場合、あるいは無抽選だった場合には、その時点で当該種目への登録が確定しますので、「クラス指定種目」にエントリーしなおすことはできません。

# Cplusでの申し込み手続き方法

Cplusへのログイン方法は「新入生ガイド」を確認してください

①Cplusにログイン後、左側のメニュー一覧から「アンケート」をクリック



②回答するアンケートをクリック



それぞれの回答期間に回答可能なアンケートだけが表示されます。

4/6~4/13  
→申込可能な全クラス種目の申込アンケートとRHクラスの申込アンケートが表示されます。既に必修科目などが登録されていて申し込みができない曜日・時限に開設されている種目の申込アンケートは表示されません。

4/16~4/20  
→割り当てられている曜日・時限のクラス指定種目のアンケートが表示されています。

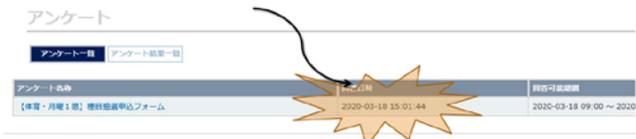


③アンケートに回答する



④回答が送信できているかを確認する

■アンケートへの回答が完了した場合は、以下のように画面の回答日時の欄に、「回答した時間」が更新されます。



回答期間内は何度でも回答しなおすことが可能です。

## 全クラス種目申込に関する注意

- 全クラス種目の開講されている曜日・時限に既に専攻の必修科目や、語学が登録されている場合は申し込むことはできません。（なお、この場合、申し込みのアンケートは表示されません。）
- トレッキング、スキー、テニス、ゴルフは学外実習を伴います。各自履修条件を十分に確認してください。

## クラス指定種目申込に関する注意

- 抽選の結果、申し込んだ種目すべてに落選する可能性があります。その場合は、定員に空きがある別の種目に自動登録されます。そのため自分が希望していない種目に登録される可能性がありますのでご承知おきください。
- 種目によって男女別に履修者数の制限があります。あらかじめご了承ください。（次ページ参照）

## RHクラス申込に関する注意

- RH1組とRH2組の2種類に分かれています。時間割冊子14頁を読んだうえで申し込みを行ってください。
- 身体健康手帳、または診断書を準備しておいてください。（後日、提出してもらいます）。
- 必要に応じて、登校可能になってから、あるいは登校不要な形で面談を実施します。実施する場合には別途事務室からご連絡します。

## クラス指定種目の男女指定について

### 月曜 1 限

フィットネス・ミニサッカー（木村）	全員
バスケット・バドミントン（永嶋）	男子のみ
バドミントン・レクスポ（小山）	女子のみ
エアロビ・ピラティス・卓球（古木）	女子のみ
フィジカルエクササイズ（内藤）	男子のみ

### 月曜 2 限

フィットネス・ミニサッカー（木村）	全員
バスケット・バドミントン（永嶋）	男子のみ
バドミントン・レクスポ（小山）	女子のみ
エアロビ・ピラティス・卓球（古木）	女子のみ
フィジカルエクササイズ（内藤）	全員

### 月曜 3 限

バドミントン・レクスポ（小山）	女子のみ
バスケット・ニュースポーツ（永嶋）	男子のみ
エアロビ・ピラティス・卓球（古木）	女子のみ
ニュースポーツ・バドミントン（布目）	男子のみ
フィジカルエクササイズ（内藤）	全員

### 金曜 1 限

基本運動（布目）	男子のみ
フィットネス/卓球・ニュースポーツ（永井）	女子のみ
オールラウンド・サッカー（木村）	全員
太極拳と中国武術（張）	全員
バレーボール・卓球/フィットネス（古木）	女子のみ

### 金曜 2 限

フィットネス・テニス（木村）	全員
太極拳と中国武術（張）	全員
バレーボール・オールラウンド（古木）	全員
フィットネス/卓球・ニュースポーツ（永井）	女子のみ
テニス・卓球（福ヶ迫）	男子のみ

### 金曜 3 限

バレーボール・テニス（森）	男子のみ
テニス・バレーボール（福ヶ迫）	全員
太極拳と中国武術（張）	全員
ニュースポーツ・バレーボール（古木）	女子のみ
フィットネス・ボールゲーム（加納）	全員

## 健康診断（心電図検査を含む）について

4月から9月に日程変更となりました。

これにともなう取り扱いについては、授業時に説明します。

### 第1回目の授業について

- 顔写真(3×4cm), ポールペンを持参してください
- 着替える必要はありません(実技はしない)
- 初回授業の集合場所については、今般の情勢を考慮し対面での授業開始に見通しがついた段階で Cplusのお知らせ で通知します。
- 特別措置期間中の代替措置については、現在検討中です。詳細が決まり次第 Cplusのお知らせ に掲載します。