スポーツ実習ⅠA [フィットネス] (2)

[成績評価の方法・観点]

成績は平常点（出席状況及び実習への取り組み態度）により評価する。

[教科書]

使用しない

[授業外学修（予習・復習）等]

日頃から適度な運動、バランスのとれた栄養、休息を心がけ、スポーツ実施可能な健康管理を心掛けて下さい。

[その他（オフィスアワー等）]

スポーツ実習の履修には保険への加入が必要です。原則として「学生教育研究災害傷害保険」（学研災）および「学研災付帯賠償責任保険」（付帯賠償）に、留学生は学研災および「学生賠償責任保険」（学賠）に加入して、授業に参加してください。