

60. 健康づくりを目指す運動・スポーツ科

【 月 曜日 授業予定表 】

					午 前			午 後					
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容				
1 学 期	1	8	月	①	①入学式 & オリエンテーション(合同、大阪国際会議場)								
	2	4	15	月	1	体が動けば心も動く シニア世代の健康づくりと運動・スポーツ	講義	永吉宏英 名誉教授	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明 クラスオリエンテーション				
	3		22	月	2	生活習慣病・虚血性心疾患と運動	講義	前島悦子 教授	コーダイオリエンテーション 終了後班役割説明・班各担当・班長決定				
	4		13	月	3	健康と栄養・食事	講義	村上知子 先生	自主活動	各担当別会議(代表者決定 他)・クラス委員長決定			
	5	5	20	月	4	心と身体のウォーミングアップ+健康・体力 チェック	実技	池島明子 教授	5. 自分を知らう ～体力測定(Ⅰ)	実技			
	6		27	月	6	体力トレーニングの科学	講義・実技	下河内洋平 教授	自主活動	第1回遠足行先検討			
	7		3	月	7	② ウォーキングは中高年のベスト運動	講義・実技	豊岡示朗 名誉教授	②社会への参加活動(準備活動)(活 動事例研究)				
	9	6	10	月	8	柔軟性と健康ストレッチング	講義・実技	土岐一成 先生	自主活動				
	10		17	月	9	自主活動		池島栄治郎 先生	ゲーム感覚でできる体力づくり	実技			
	11		24	月	③★	③遠 足 (Ⅰ)							
	12		1	月	10	健康寿命を伸ばすための筋力トレーニング	講義・実技	魚田尚吾 先生	自主活動				
	13	7	8	月	11	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐一成 先生	〃				
	14		22	月	12	健康体操・気功・太極拳(Ⅰ)	実技	尾花正敏 先生	〃				
		8				夏 休 み							
2 学 期	15	9	9	月	13	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐一成 先生	自主活動	健康まつり説明 参加対応 検討			
	16		30	月	14	健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐一成 先生	〃				
	17		7	月	15	自主活動(コーダイフェスタ内容説明 参加対応 検討)		池島栄治郎 先生	ウォーキングの基本と応用 ノルディックウォーキング(Ⅰ)	実技			
	18	10	17	木	④	④コーダイ健康まつり(日程、場所未定)							
	19		21	月	16	心と体いきいきヨガ入門	実技	池田有美 先生	自主活動	コーダイフェスタ参加内容決定			
	20		28	月	17	高齢者のストレングストレーニング、 セラチューブを用いた運動	講義・実技	川島康弘 教授	〃				
	21		11	月	18	加齢に彩る運動の心理的効果	講義	手塚洋介 教授	自主活動	コーダイフェスタ発表準備			
	22	11	13	水	⑤	⑤コーダイフェスタ(豊中市立文化芸術センター)							
	23		18	月	19	自主活動(コーダイフェスタ発表準備)		池島栄治郎 先生	ウォーキングの基本と応用 ノルディックウォーキング(Ⅱ)	実技			
	24		2	月	20	健康体操・気功・太極拳(Ⅱ)	実技	尾花正敏 先生	自主活動				
25	12	9	月	21	自分を知らう ～体力測定(Ⅱ)	実技	池島明子 教授	〃					
26		16	月	22	自主企画講座			〃					
					冬 休 み								
3 学 期	27		6	月	23	スロージョギングで健康づくり	実技	友金明香 准教授	自主活動	成果発表会内容検討			
	28	1	20	月	⑥	⑥社会への参加活動・・・(仮日程;1学期～3学期の間に活動日を1回設定)							
	29		27	月		自主活動			自主活動	成果発表会準備			
	30		3	月	24	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島隆章 教授	〃	成果発表会準備			
	31		10	月	25	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐一成 先生	〃	成果発表会準備			
	32	2	17	月	26	学習成果発表会							
	33				⑦	⑦修了式							
	34	3	3	月	⑧	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)							
35		4	火	⑨									
授 業(自主企画、成果発表会含む)						26(講座数列1～26)							
学 習 事 業 (① ～ ⑨)						9(講座数列①～⑨)							
合 計						35							