

## 60. 健康づくりを目指す運動・スポーツ科 (2024年度)

### 【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	<b>①入学式 &amp; オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)</b>				
	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、班別役割担当説明・選考、緊急連絡網作成
	4		13	月	3	健康と栄養・食事	講義	村上知子 先生	担当別会議(リーダー決定、担当業務の 進め方)・クラス委員長決定、クラス会費について、各担当挨拶
	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	体カトレーニングの科学	講義・実技	下河内洋平 教授	ラジオ体操講習、遠足先行検討、社会参加準備活動発表者の選出
	7	8	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	<b>②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)</b>
	9		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	長居公園ウォークラリー、遠足の連絡
	10		17	月	9	大阪市消防局出前講座「防火講習会」		池島栄治郎 先生	ゲーム感覚のできる体力づくり 実技
	11		24	月	③ ★	<b>③遠 足 (I)</b>			
	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	健康まつりエントリー、フェスタの参加内容 検討
	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	コーダイ健康まつり・フェスタの検討、自主 企画講座の検討、班目標について
	14		22	月	12	健康体操・気功・太極拳(I)	実技	尾花正敏 先生	自主活動
		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	16	水	④	<b>④コーダイ健康まつり (大阪府営服部緑地陸上競技場)</b>			
	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	<b>⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)</b>			
	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	<b>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)</b>			
	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	〃
	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	〃
	32			月	26	学習成果発表会			
	33		17	月	⑦	<b>⑦修了式</b>			
	34	3	3	月	⑧	<b>⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)</b>			
	35		4	火	⑨				
授 業 (自主企画、成果発表会含む)						26 (講座数列1～26)			2024/5/27
学 習 事 業 ( ① ～ ⑨ )						9 (講座数列①～⑨)			2024/3/7
合 計						35			2024/4/1