

65. アンチエイジングパワーボイス[®]科 (2024年度) 講師:江本あきこ先生
【水曜日講義予定表】

学期	回	月	日	曜日	講座数	午前		午後	
						テーマ	内容	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)				
		10	水	休					
	2	17	水	1	入門編復習①はじめに	写真撮影(立位)・録音、ヨガマットについて	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明、各種役割の説明と役割分け		
	3	24	水	2	入門編復習②身体ハッキリ目はバッチリ	腹式呼吸・あごスッキアイウエオ体操	高大オリエンテーション	委員長以下、各クラス委員の選出 遠足の検討と案出	
		8	水	休					
	4	15	水	3	入門編復習③歌詞をハッキリあごスッキリ	呼吸トレーニングと母音体操	自主活動	遠足の行先確定	
	5	22	水	4	入門編復習④響く声と素敵な笑顔	高音が出る体操	〃	遠足の最終連絡	
	6	29	水	②	★ ②遠足 (1)				
	7	5	水	5	ヨガマットでパワーボイス①	寝たまま腹式呼吸	自主活動	ボランティア経験談①	
	8	12	水	6	ヨガマットでパワーボイス②	たんでん腹筋発声法①	〃	各班での、自主活動に向けての検討や練習	
	9	19	水	7 ③	ヨガマットでパワーボイス③	たんでん腹筋発声法②	③社会への参加活動	準備活動(活動事例研究)、ボランティア経験談②	
	11	26	水	8	ヨガマットでパワーボイス④	骨盤底筋編	自主活動	担当班が当日の自主活動を推進	
	12	3	水	9	ヨガマットでパワーボイス⑤	足の指と背骨編	〃	担当班が当日の自主活動を推進	
	13	7	10	水	10	ヨガマットでパワーボイス⑥	背中の筋肉編	〃	担当班が当日の自主活動を推進「コーダイ健康まつり」エントリー期日
14	17	水	11	ヨガマットでパワーボイス⑦	内転筋編	〃	担当班が当日の自主活動を推進フェスタへの参加内容の検討		
	8	夏 休 み							
2 学期	15	18	水	12	ヨガマットでパワーボイス⑧	股関節編	自主活動	「コーダイ健康まつり」の参加競技説明フェスタへの参加内容の決定	
	16	25	水	13	ヨガマットでパワーボイス⑨	実践①	〃	「コーダイ健康まつり」の参加競技打合せフェスタの練習①	
		2	水	休					
	17	9	水	14	ヨガマットでパワーボイス⑩	実践②	〃	「コーダイ健康まつり」の最終連絡フェスタの練習②	
		16	水	休					
	18	17	木	④	★ ④15周年記念 コーダイ健康まつり (旧コーダイジョイフルゲームズ) 大阪城音楽堂が起点(雨天中止)				
	19	23	水	15	ヨガマットでパワーボイス⑪	実践③	自主活動	フェスタの練習③	
	20	30	水	16	ヨガマットでパワーボイス⑫	実践④・録音	〃	フェスタの練習④	
		6	水	休					
	21	13	水	17	自主企画講座		自主活動	フェスタの練習⑤	
	22	19	火	18	コーダイフェスタに向けて	火・水・木曜 合同練習	〃	フェスタの最終連絡	
	-	20	水	-	コーダイフェスタに向けて		〃	フェスタの最終連絡	
		27	水	休					
	23	28	木	⑤	★ ⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)				
24	4	水	19	腹式発声でロングトーンと免疫力UP①	ロングトーンチェック(はじめに)	自主活動	社会参加活動の内容検討		
25	12	11	水	20	腹式発声でロングトーンと免疫力UP②	呼吸筋トレーニング(臥位)	〃	成果発表の練習①社会参加活動の内容決定	
26	18	水	21	腹式発声でロングトーンと免疫力UP③	呼吸筋トレーニング(立位)	〃	成果発表の練習②		
		冬 休 み							
3 学期	27	15	水	22	腹式発声でロングトーンと免疫力UP④	実践①	自主活動	成果発表の練習③社会参加の最終連絡	
	28	1	22	水	⑥	★ ⑥社会への参加活動			
	29	29	水	23	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑤	実践②	自主活動	成果発表の練習④	
	30	5	水	24	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑥	ロングトーンチェック(終わりに)写真撮影	〃	成果発表の練習⑤	
		12	水	休					
	31	2	19	水	25	まとめ	録音	〃	成果発表の練習⑥
	32	26	水	26	学習成果発表会				
	33				⑦	⑦修了式			
	34	3	5	水	⑧	★ ⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)			
	35	6	木	⑨					
		授業(自主講座、成果発表会含む)		26(講座数列数値の1~26)	自主活動	23			
		学習事業(①~⑨)		10(講座数列数値の①~⑨)	★印は校外(教室不要)	2023/10/13			
		合計		35					

注)1. 日程、カリキュラム内容等は、都合により変更になる場合があります。