

65. アンチエイジングパワーボイス<sup>®</sup>科 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身体ハッキリ目はパッチリ	腹式呼吸 あごスッキリアイウエオ体操	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	
	4	8	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	15	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	
	-	22	水	休					
	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	各班での、自主活動に向けての検討や練習	
	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	〃	ボランティア経験談①	
	9 10	19	水	⑦ ⑧	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	ボランティア経験談② 準備活動(活動事例研究)	
	-	26	水	休					
	11	3	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	10	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 「コーダイ健康まつり」エントリー期日		
13	17	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 フェスタへの参加内容の検討		
			8	夏 休 み					
2 学期	14	9	18	水	11	ヨガマットでパワーボイス⑦	内転筋編	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
	15	25	水	12	ヨガマットでパワーボイス⑧	股関節編	〃	フェスタの練習① 「コーダイ健康まつり」の参加競技打合せ	
	16	2	水	13	ヨガマットでパワーボイス⑨	実践①	〃	フェスタの練習②	
	17	9	水	14	ヨガマットでパワーボイス⑩	実践②・録音	〃	フェスタの練習③ 「コーダイ健康まつり」の最終連絡	
	-								
	18	16	水	④	★ ④ コーダイ健康まつり(服部緑地陸上競技場)				
	19	23	水	15	腹式発声でロングトーンと免疫力UP①	ロングトーンと肺年齢のチェック (はじめに)	自主活動	フェスタの練習④	
	20	30	水	16	腹式発声でロングトーンと免疫力UP②	横隔膜と肋骨と呼吸の関係	〃	フェスタの練習⑤	
	-	5	火	午後			フェスタ合同練習	火・水・木曜 合同練習 (コプラザにて)	
	21	6	水	17	コーダイフェスタに向けて		自主活動	フェスタの練習⑤ フェスタの最終連絡	
	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	20	水	18	自主企画講座		自主活動		
-	27	水	休						
24	4	水	19	腹式発声でロングトーンと免疫力UP③	肋骨は開いている?閉じている? 肋骨引き締めエクササイズ	自主活動	成果発表の内容検討① 社会参加活動の内容検討		
-	11	水	休						
25	18	水	20	腹式発声でロングトーンと免疫力UP④	肋骨ストレッチ	〃	成果発表の内容検討② 社会参加活動の内容決定		
				冬 休 み					
3 学期	26	1	15	水	21	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑤	肋骨トレーニング①②	自主活動	成果発表の練習① 社会参加の最終連絡
	27	22	水	⑥	★ ⑥社会への参加活動				
	28	29	水	22	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑥	肋骨トレーニング③	自主活動	成果発表の練習②	
	29	5	水	23	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑦	実践編	〃	成果発表の練習③	
	30	12	水	24	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑧	まとめ ロングトーンと肺年齢のチェック、 写真撮影	〃	成果発表の練習④	
	31	2	19	水	25	まとめ	録音	〃	成果発表の練習⑤
	32	26	水	26	学習成果発表会				
	33	7	水	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	22	
学 習 事 業(①~⑨)						10(講座数列数値の①~⑨)	★印は校外(教室不要)		2023/09/18 2023/12/12 2024/01/11 ※ 2024/03/20改訂
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。