

### 39. アウトドア科アスリートコース (2026年度)

【木曜日 授業予定表】 講師：砂山 真一 他

|             |                   |                    |    |    | 午 前 10：00～12：00 |                                      |                                           | 午 後 13：00～15：00 |                                                                              |                                                    |             |
|-------------|-------------------|--------------------|----|----|-----------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------|
|             | 回                 | 月                  | 日  | 曜日 | 講座数             | テーマ                                  | 内 容                                       | 講 師 名           | 自主活動                                                                         | 内 容                                                |             |
| 1<br>学<br>期 | 1                 |                    | 6  | 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                  | 16 | 木  | 1               | アイスブレーキング                            | 初対面の心の壁を氷解する                              | 砂山 真一           | 班分け、クラスオリエンテーション、年間学習・行事予定等の説明、自己紹介、写真撮影 など (長居ユース・多目的室)                     |                                                    |             |
|             | 3                 |                    | 23 | 木  | 2               | 山歩き講座                                | 基本的な知識、服装、歩き方などを学ぶ                        | 砂山 真一           | 高大オリエンテーション (理事長によるコーダイの理念、目標等説明：映像 連絡網の整備、班役割決定・クラス役割決定、次回説明など (長居ユース・多目的室) |                                                    |             |
|             | 4                 | 5                  | 7  | 木  | 3               | ★東海自然歩道を歩く①                          | 泉原から箕面までを歩く                               | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 連絡網の整備 次回学習内容の説明 など                                |             |
|             | 5                 |                    | 14 | 木  | 4               | 読図とコンパス講座                            | 登山、ハイキングで重要なマップの見方を学ぶ                     | 砂山 真一           | クラス仲間づくり など                                                                  | クラス委員長決定、遠足行先検討、参加確認、連絡網の整備 など (長居ユース・多目的室)        |             |
|             | 6                 |                    | 21 | 木  | 5               | ★オリエンテーリング                           | 交野・私市民の森を駆ける                              | 砂山 真一           | クラス仲間づくり など                                                                  | 遠足検討、次回学習内容の説明・参加確認 6月の授業説明 など                     |             |
|             | 7                 |                    | 28 | 木  | 6               | ★山歩き① 二上山                            | 歴史満載の山とその周辺をめぐる                           | 砂山 真一           | クラス仲間づくり など                                                                  | 遠足先決定、次回学習内容の説明・参加確認 6月の授業説明 など                    |             |
|             | 8/9               | 4                  | 7  | 木  | 7/②             | 運動能力向上の基礎講座                          | 運動能力向上の基礎講座                               | 砂山 真一           | ②社会への参加活動 (準備活動) 「活動事例研究」 (長居ユース・多目的室)                                       |                                                    |             |
|             | 10                | 6                  | 11 | 木  | 8               | ★山歩き② 大文字山縦走                         | 大文字山から京都市街を眺める                            | 砂山 真一           | 引き続き野外活動                                                                     | 遠足最終説明・参加確認、7月学習内容の説明 など                           |             |
|             | 11                |                    | 25 | 木  | ③               | ③遠 足                                 |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             | 12                | 2                  | 2  | 木  | 9               | ★キャンプ学入門                             | 野外で道具の仕組みと設置方法を学ぼう                        | 砂山 真一           | イベント対応 など                                                                    | 健康まつり説明・対応検討、参加確認 自主(企画)講座について など                  |             |
|             | 13                | 7                  | 9  | 木  | 10              | 野外活動トラブル対処法                          | 野外活動で起こるトラブルの事例とその対処法                     | 砂山 真一           | イベント対応 など                                                                    | 健康まつり説明・対応検討、参加確認、自主企画講座について (長居ユース・多目的室)          |             |
|             | 14                |                    | 16 | 木  | 11              | ★SUP+ドラゴンボート体験                       | 琵琶湖にスタンドアップパドルで漕ぎ出す                       | 砂山 真一           | イベント対応 など                                                                    | 健康まつりについて、フェスタ概要説明・クラス発表区分 (展示・演芸) 検討、自主企画講座の決定 など |             |
|             | 15                |                    | 23 | 木  | 12              | ★ラフティング体験                            | ボートで急流を下るスリルを堪能                           | 細川 要祐           | 引き続き野外活動 など                                                                  | フェスタのクラス発表内容(展示か演芸か)決定、コーダイフェスタについて、9月の授業案内 など     |             |
|             |                   | 8                  |    |    |                 | 夏 休 み                                |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
| 2<br>学<br>期 | 16                | 3                  | 3  | 木  | 13              | ★シャワークライミング入門編                       | 全身で清流に触れる                                 | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 今後の学習内容説明・次回参加確認 など                                |             |
|             | 17-1              | 9                  | 10 | 木  | 14              | ★修験道体験 奇数班                           | 大鳴山修験道先達の指導で拝所回峰・覗き・胎内くぐりの山修行と滝修行で修験道を体験。 | 富士宝功            | 引き続き野外活動 など                                                                  | 次回参加確認、連絡事項 など                                     |             |
|             | 17-2              |                    | 17 | 木  |                 | ★修験道体験 偶数班                           |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             | 18                |                    | 24 | 木  | 15              | ★海洋体験 ヨット操船                          | 30 f t ヨットで泉州沖をセーリング                      | 青木 洋            | 引き続き野外活動 など                                                                  | 健康まつりについて、コーダイフェスタについて、卒業旅行案について など                |             |
|             | 19                | 10                 | 1  | 木  | 16              | ★木津川カヤック体験                           | 基本操作 + 木津川を約6.3kmツーリング                    | 砂山 真一           | イベント対応 など                                                                    | 健康まつり参加最終詳細説明、コーダイフェスタについて、卒業旅行案の検討 など             |             |
|             | 20                |                    | 8  | 水  | ④               | ④コーダイ健康まつり                           |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             |                   |                    | 15 | 木  |                 | 9/24 海洋体験 ヨット操船 予備日                  |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             | 21                |                    | 22 | 木  | 17              | ★東海自然歩道を歩く②                          | 忍頂寺から摂津峽を歩く                               | 砂山 真一           | イベント対応 など                                                                    | コーダイフェスタ発表内容確認、社会参加(案)の提案、11月の授業説明 など              |             |
|             | 22                | 11                 | 5  | 木  | 18              | ★パラグライダー入門編                          | 風に乗り ふわっと空に浮く                             | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 社会への参加活動の提案検討、卒業旅行先の検討、フェスタ発表案の検討 など               |             |
|             | 23                |                    | 12 | 木  | 19              | ★山歩き③高取山                             | 紅葉の高取城址をめざす                               | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 次回授業の参加確認、12月の授業説明など                               |             |
|             | 24                |                    | 19 | 木  | 20              | 自主企画講座                               |                                           |                 | イベント対応 など                                                                    | 社会への参加活動の行先決定、卒業旅行先の決定、フェスタ発表仕上げ作業(長居ユース・多目的室)     |             |
|             | 25                |                    | 25 | 水  | ⑤               | ⑤コーダイフェスタ                            |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             | 26                | 12                 | 3  | 木  | 21              | ★冬のアウトドアクッキング                        | 里山保全と野外クッキングを竹で作った器で食す                    | 大阪市青少年活動協会      | 引き続き野外活動 など                                                                  | 今後の学習内容説明・次回参加確認 など                                |             |
|             | 27                |                    | 10 | 木  | 22              | ★山歩き④ 東おたふく山                         | ロックガーデンから東おたふく山                           | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 学習成果発表会の内容検討・次回授業参加確認、3学期の授業説明 など                  |             |
|             |                   |                    | 17 | 木  |                 | 後 期 予 備 日                            |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             |                   |                    |    |    | 冬 休 み           |                                      |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
| 3<br>学<br>期 | 28                | 1                  | 14 | 木  | 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                |                    | 21 | 木  | 23              | ★防災テクニック入門                           | 災害時の行動対応やサバイバル技術の習得                       | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 学習成果発表会テーマ案、卒業旅行について 今後の学習予定説明 など                  |             |
|             | 30                |                    | 28 | 木  | 24              | ★山歩き⑤金剛山                             | 大阪府下最高峰冬の金剛山に登る アイゼンワーク                   | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 学習成果発表会テーマ案、卒業旅行について 今後の学習予定説明 など                  |             |
|             | 31                | 2                  | 4  | 木  | 25              | ★スノーシュー体験                            | 冬の自然を観察しながら雪上を軽やかに歩こう                     | 砂山 真一           | 引き続き野外活動 など                                                                  | 卒業旅行について、今後の学習内容説明 など                              |             |
|             | 32                |                    | 18 | 木  | 26              | チャレンジ・ザ・ゲーム                          | 誰でもヒーローになれるユニバーサルゲーム                      | 島野 哲司           | イベント対応 など                                                                    | 学習成果発表会のテーマ・必要機材の確認、卒業旅行参加確認 (長居ユース・多目的室)          |             |
|             | 33                |                    | 25 | 木  | 27              | 学習成果発表会 (午前)                         |                                           |                 | (長居ユース・多目的室)                                                                 |                                                    |             |
|             | 34                |                    |    |    | ⑦               | ⑦修了式 (午後)                            |                                           |                 | (長居ユース・多目的室)                                                                 |                                                    |             |
|             | 35                | 3                  | 4  | 木  | ⑧               | ⑧・⑨卒 業 旅 行 (1泊2日)                    |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             | 36                |                    | 5  | 金  | ⑨               |                                      |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             |                   | 授 業 (自主企画、成果発表会含む) |    |    |                 |                                      | 27 (講座数列1～27)                             |                 |                                                                              |                                                    |             |
|             | 学 習 事 業 ( ① ～ ⑨ ) |                    |    |    |                 | 9 (講座数列①～⑨)                          |                                           |                 |                                                                              |                                                    | 2025.10.9 ② |
|             | 合 計               |                    |    |    |                 | 36                                   |                                           |                 |                                                                              |                                                    |             |

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。