

64. アンチエイジングパワーボイス®科 (2025年度)

【 火曜日 授業予定表 】 講師：江本あきこ

				午 前		午 後			
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	自主活動	内 容	
1 学 期	1	7	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	火	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	クラスオリエンテーション
	3		22	火	2	入門編復習②身体ハッキリ目はハッキリ	腹式呼吸あごスッキリアウエオ体操	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) 終了後班役割分担説明	
	4		13	火	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	クラス仲間づくり	班各担当・班長決定 各担当別会議(代表者決定他)
	5	5	20	火	4	入門編復習④響く声と素敵な笑顔	高音が出る体操	"	クラス委員長決定、第1回遠足行先検討
	6		27	火	5	ヨガマットでパワーボイス①	寝たまま腹式呼吸	"	みんなで語り仲良くなる 「私の経験談、趣味、特技」懇親会
	7		3	火	6/②	ヨガマットでパワーボイス②	丹田腹筋発声法①	②社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)	
	8		10	火	③	★ ③遠 足			
	9		17	火	7	ヨガマットでパワーボイス③	丹田腹筋発声法②	クラス仲間づくり	みんなで語ろう (授業の感想など)
	10		1	火	8	ヨガマットでパワーボイス④	丹田腹筋発声法③ (一人ずつのアドバイス)	イベント対応	健康まつり説明 参加対応検討
	11	7	8	火	9	ヨガマットでパワーボイス⑤	骨盤底筋編 (丹田腹筋発声法上行バージョン)	"	フェスタ概要説明・クラス発表区分 (展示・演芸)検討
	12		15	火	10	ヨガマットでパワーボイス⑥	仙骨セルフ矯正編	"	フェスタのクラス発表内容(展示か演芸か)決定
		8				夏 休 み			
2 学 期	14		9	火	11	ヨガマットでパワーボイス⑦	背中のストレッチ編	イベント対応	コーダイフェスタ発表内容検討
	15	9	16	火	12	ヨガマットでパワーボイス⑧	内転筋編	"	" "
	16		30	火	13	ヨガマットでパワーボイス⑨	股関節編	"	健康まつり参加準備 コーダイフェスタ発表準備
	17		8	水	④	④コーダイ健康まつり (日程・会場未定)			
	18	10	14	火	14	ヨガマットでパワーボイス⑩	実践・まとめ	イベント対応	コーダイフェスタ発表準備
	19		21	火	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)	"	" "
	20		4	火	16	コーダイフェスタに向けて		フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
	21	11	5	水	-			フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
	22		6	木	-			フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
	23		12	水	⑤	⑤コーダイフェスタ (日程・会場未定)			
	24		18	火	17	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	活動テーマ検討	自主活動テーマ検討
	25		25	火	18	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	"	班別活動テーマ検討
	26		2	火	19	腹式発声でロングトーンと免疫力UP④	肋骨ストレッチ	"	" "
27	12	9	火	20	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	"	" "	
28		16	火	21	自主企画講座		活動テーマ発表	自主活動テーマ発表会、校外学習報告会等	
					冬 休 み				
3 学 期	27		13	火	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	成果発表会対応	成果発表会内容検討
	28	1	20	火	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	火	23	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑦	実践編	成果発表会対応	成果発表会準備
	30		3	火	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	"	成果発表会準備
	31	2	17	火	25	まとめ	録音	"	成果発表会準備仕上げ
	32		24	火	26	学習成果発表会			
	33				⑦	⑦修了式			
	34	3	3	火	⑧	⑧・⑨卒 業 旅 行 (1泊2日)			
	35		4	水	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				

2024.09.19

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。