

60. 健康づくり運動・スポーツ科 (2025年度)

【 水曜日 授業予定表 】講師:大阪体育大学講師陣ほか

					午 前			午 後				
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	講 師 名	自主活動	内 容			
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	16	水	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		23	水	2	健康と栄養・食事	講義	村上知子 先生	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				
4/5	7	水	3/4		心と身体のウォーミングアップ	実技	池島明子 教授	4. 自分を知らう ～体力測定(Ⅰ)	実技			
6	5	14	水	5	ウォーキングは中高年のベスト運動(Ⅰ)	講義・実技	豊岡示朗 名誉教授	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、各担当挨拶				
7		21	水	6	自主活動・遠足の先行検討		池島栄治郎先生	ゲーム感覚のできる体力づくり	実技			
8	4	水	7		柔軟性と健康ストレッチング	講義・実技	土岐一成 先生	社会参加活動事例発表者選考				
9/10	6	11	水	8/②	ウォーキングは中高年のベスト運動(Ⅱ)	講義・実技	豊岡示朗 名誉教授	②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)				
11		18	水	③	★ ③遠 足							
12		2	水	9	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐一成 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	16	水	10	スロージョギングで健康づくり	実技	友金明香 准教授	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				
一		23	水		自主活動			自主活動				
夏 休 み												
14	9	17	水	11	健康寿命を伸ばすための筋力トレーニング(Ⅰ)	講義・実技	魚田尚吾 先生	自主活動	健康まつり説明	参加対応検討		
15		24	水	12	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐一成 先生	〃	フェスタ内容検討			
16		1	水	13	気功太極拳・導引養生功入門(Ⅰ)	実技	古高 幸 先生	〃	健康まつり・フェスタ準備			
17	10	8	水	④	④コーダイ健康まつり(日程、場所は未定)							
18		15	水	14	健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐一成 先生	自主活動	コーダイフェスタ参加準備			
19		22	水	15	自主活動 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(Ⅰ)	実技			
20		5	水	16	気功太極拳・導引養生功入門(Ⅱ)	実技	古高 幸 先生	自主活動	コーダイフェスタ発表準備			
21	11	12	水	⑤	⑤コーダイフェスタ(日程、場所は未定)							
22		19	水	17	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島隆章 教授	自主活動				
23		26	水	18	自主活動		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		3	水	19	心と体いきいきヨガ入門(Ⅰ)	実技	池田有美 先生	自主活動				
25	12	10	水	20	自分を知らう ～体力測定(Ⅱ)	実技	池島明子 教授	〃				
26		17	水	21	自主企画講座			〃				
冬 休 み												
27		14	水	22	心と体いきいきヨガ入門(Ⅱ)	実技	池田有美 先生	自主活動	成果発表会内容検討			
28	1	21	水	⑥	⑥社会への参加活動							
29		28	水	23	自主活動 成果発表会準備		池島栄治郎先生	ニュースポーツの楽しみ	実技			
30		4	水	24	健康寿命を伸ばすための筋力トレーニング(Ⅱ)	講義・実技	魚田尚吾 先生	自主活動	成果発表会準備			
31		18	水	25	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐一成 先生	〃	成果発表会準備			
32	2			26	学習成果発表会							
33		25	水	⑦	⑦修了式							
34	3	4	水	⑧	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)							
35		5	木	⑨								
授 業 (自主企画、成果発表会含む)						26(講座数列1～26)			2024/9/8			
学 習 事 業 (① ～ ⑨)						9(講座数列①～⑨)						
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。