

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 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	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. 自分を知ろう ～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・遠足の行先検討		池島栄治郎先生	ゲーム感覚でできる体力づくり	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	
	8					夏 休 み				
2 学 期	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	17	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島隆章 教授	自主活動	コーダイフェスタ発表準備
	22	19	水	⑤コーダイフェスタ(豊中市立文化芸術センター)						
	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	自分を知ろう ～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					
3 学 期	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	2	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	25	水	26	学習成果発表会					
	33			⑦	⑦修了式					
34	3	4	水	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)			2024/12/23	
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。