

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	テーマ	内 容	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)			
-	8	火	休				
2	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 (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	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	②★	②遠 足			
7	3	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ろう 「私の経験談、趣味、特技」 懇親会
8	10	火	6	③ヨガマットでパワーボイス②	丹田腹筋発声法①	③社会への参加活動 (準備活動) (活動事例研究)	
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)
-	24	火	休				
11	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
12	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
13	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
-	22	火	休				
-	8			夏 休 み			
-	1	火	休				
-	9	火	休				
14	16	火	11	ヨガマットでパワーボイス⑦	背中ストレッチ編	イベント対応	コーダイフェスタ発表内容検討
15	30	火	12	ヨガマットでパワーボイス⑧	内転筋編	"	健康まつり参加準備 コーダイフェスタ発表準備
-	7	火	休				
16	8	水	④	④コーダイ健康まつり			
17	14	火	13	ヨガマットでパワーボイス⑨	股関節編	イベント対応	コーダイフェスタ発表準備
18	21	火	14	ヨガマットでパワーボイス⑩	足指編と実践	"	" "
19	28	火	15	ヨガマットでパワーボイス⑪	まとめ	"	" "
20	4	火	16	コーダイフェスタに向けて①		"	" "
21	11	火	17	コーダイフェスタに向けて②		フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
-	12	水	-			フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
-	13	木	-			フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習
-	18	火	休				
22	19	水	⑤	⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)			
23	25	水	18	自主企画講座			
24	2	火	19	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)	活動テーマ検討	自主活動テーマ検討
25	9	火	20	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	"	班別活動テーマ検討
26	16	火	21	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	"	自主活動テーマ発表会、校外学習報告会等
-				冬 休 み			
-	6	火	22	腹式発声でロングトーンと免疫力UP④	肋骨ストレッチ	成果発表会対応	成果発表会内容検討
27	13	火	休				
28	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UP⑤	肋骨トレーニング	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UP⑥	まとめ ロングトーンと 肺年齢のチェック、写真撮影	"	成果発表会準備
31	10	火	25	まとめ	録音	"	成果発表会準備仕上げ
-	17	火	休				
32	24	火	26	学習成果発表会			
33			⑦	⑦修了式			
34	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		

2024/12/12

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。