

### 64. アンチエイジングパワーボイス<sup>®</sup>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)				
	-	8月	休					
	2	15日	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日	2	入門編復習②身体ハッキリ目はバッチリ	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日	3	入門編復習③歌詞をハッキリあごスッキ	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日	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回遠足先行検討	
	6	27日	③	③遠 足				
	7	3日	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 「私の経歴談、趣味、特技」 懇親会	
	8	10日	6/②	ヨガマットでパワーボイス②	丹田腹筋発声法①	④社会への参加活動 (準備活動) (活動事例研究)		
	9	17日	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日	休					
	11	1日	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日	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日	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日	休						
-	8月	夏 休 み						
2 学 期	-	1日	休					
	-	9日	休					
	14	16日	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日	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	
	16	7日	④	④コーダイ健康まつり(堺市金岡公園体育館)				
	17	14日	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日	14	ヨガマットでパワーボイス⑩	足指編と実践	"	" "	
	19	28日	15	ヨガマットでパワーボイス⑪	まとめ	"	" "	
	20	4日	16	コーダイフェスタに向けて①		"	" "	
	21	11日	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日	-			フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習	
	-	11日	13日	木	-	フェスタ合同練習	火・水・木曜クラスの合同練習	
	-	18日	休					
	22	19日	⑤	⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)				
23	25日	18	自主企画講座					
24	2日	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日	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日	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					
3 学 期	-	6日	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日	休					
	28	1日	20日	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日	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日	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日	25	まとめ	録音	"	成果発表会準備仕上げ	
	-	17日	休					
	32	24日	26	学習成果発表会				
	33		⑦	⑦修了式				
	34	3日	⑧	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)				
	35	4日	⑨					
授 業 (自主企画、成果発表会含む)				26 (講座数1～26)		2025/3/28		
学 習 事 業 ( ① ~ ⑨ )				9 (講座数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。