

60. 健康づくり運動・スポーツ 科 (2026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	6	月	①	★ ①入学式 (大阪国際会議場)							
	2	4	15	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		22	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		13	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			
	5	5	20	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			
	6		27	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			
	7		3	水	②	★ ②遠 足 (日程変更可 1学期中に実施)						
	8	6	10	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		24	水	8⑤	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	④社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)			
	11		1	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			
	12	7	8	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			
	13		15	水		自主活動			自主活動			
		8				夏 休 み						
2 学 期	14	9	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	9	16	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		30	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		8	木	④	★ ④コーダイ健康まつり (日程・場所 未定)						
	18	10	14	水	14	太極柔力球によるエクササイズ	実技	鄒力(ゾカリ)先生	自主活動	コーダイフェスタ発表準備		
	19		21	水	15	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	コーダイフェスタ発表準備		
	20		28	水	16	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(II)実技		
	21		11	水	17	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		
	22	11	18	水	18	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		
	23		25	水	⑤	★ ⑤コーダイフェスタ (日程・場所 未定)						
	24		2	水	19	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			
	25	12	9	水	20	心と体いきいきヨガ入門(I)	実技	池田有美 先生	自主活動			
	26		16	水	21	自分を知らう ～体力測定(II)	実技	池島明子 教授	〃			
27		23	水	22	自主企画講座(日程変更可)			〃	成果発表会準備			
					冬 休 み							
3 学 期	28		13	水	23	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		
	29	1	20	水	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)						
	30		27	水	24	自主活動 成果発表会準備		池島栄治郎先生	健康づくりのためのニュースポーツ 実技			
	31		3	水	25	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		
	32	2	17	水	26	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		
	33		24	水	27	学習成果発表会						
	34				⑦	⑦修了式						
	35	3	3	水	⑧	⑧・⑨卒業旅行(1泊2日)						
	36		4	木	⑨							
	授 業 (自主企画、成果発表会含む)						27 (講座数列1～27)					
学 習 事 業 (① ～ ⑨)						9 (講座数列①～⑨)				2025/9/19		
合 計						36						

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。