

64. アンチエイジングパワーボイス®科 (2026年度)

【 火曜日 授業予定表 】 講師： 江本あきこ

学期	回	月	日	曜日	講座数	午 前		午 後	
						テーマ	内 容	自主活動	内 容
1 学 期	1	4	6	月	①★	①入 学 式（大阪国際会議場）			
	2		14	火	1	入門編復習①はじめに	写真撮影（立位）・握力・身長測定、 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		21	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ウエオ体操	コーダイオリエンテーション 終了後班役割説明	
	4		28	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	自主活動	・班各担当・班長決定 各担当別会議（代表者決定他）
	－	5	5	火	休				
	5		12	火	4	入門編復習④響く声と素敵な笑顔	高音が出る体操	自主活動	クラス委員長決定、遠足行先検討
	6		19	火	②★	②遠 足（クラス単位で実施 日程変更可 1学期中に実施）			
	7		26	火	5	ヨガマットでパワーボイス①	前屈チェック・腹横筋チェック、 寝たまま腹式呼吸	自主活動	みんなで語り仲良くなろう 「私の経験談、趣味」
	8	6	2	火	6	ヨガマットでパワーボイス②	丹田腹筋発声法①	〃	班別テーマ検討
	9		9	火	7	ヨガマットでパワーボイス③	丹田腹筋発声法②	〃	班別テーマ検討
	10 11		23	火	8 ③	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）	⑥社会への参加活動（準備活動）（活動事例研究）	
	12		30	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）	自主活動	班別テーマ検討
	13	7	7	火	10	ヨガマットでパワーボイス⑥	仙骨セルフ矯正編	〃	班別テーマ検討
	14		14	火	11	ヨガマットでパワーボイス⑦	背中の筋肉編	〃	フェスタのクラス発表テーマ内容検討
－	21		火	休	夏 休 み				
－	28		火	休					
－	8	－	－	休					
－	8	1	火	休					
－		8	火	休					
2 学 期	15	9	15	火	12	ヨガマットでパワーボイス⑧	内転筋編	自主活動	健康まつり説明 参加対応検討
	－		22	火	休				
	16	10	29	火	13	ヨガマットでパワーボイス⑨	股関節編	自主活動	コーダイフェスタ発表準備
	－		6	火	休				
	17		8	木	④★	④コーダイ健康まつり（日程・場所 未定）			
	18		13	火	14	ヨガマットでパワーボイス⑩	実践と足指編	自主活動	コーダイフェスタ発表準備
	19	11	20	火	15	ヨガマットでパワーボイス⑪	まとめ（前屈チェック・腹横筋チェック）	〃	コーダイフェスタ発表準備
	20		27	火	16	自主企画講座	自主企画講座（日程変更可）	〃	コーダイフェスタ発表準備
	－		3	火	休				
	21		10	火	17	コーダイフェスタに向けて①		自主活動	コーダイフェスタ発表準備
	22	11	17	火	18	コーダイフェスタに向けて②		〃	コーダイフェスタ発表準備
	－		24	火	休				
	23		25	水	⑤★	⑤コーダイフェスタ（日程・場所 未定）			
	24		1	火	19	腹式発声でロングトーンと免疫力UP①	ロングトーンチェック・ストローチェック （はじめに）	自主活動	班別テーマ検討
25	12	8	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 呼吸のし過ぎは身体に悪い	〃	班別テーマ検討	
26		15	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	〃	成果発表会内容検討	
27		22	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、肋骨トレーニング①②	〃	成果発表会準備	
－		29	火	休	冬 休 み				
－	5	火	休						
3 学 期	28	1	12	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		19	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③	自主活動	成果発表会準備
	30		26	火	24	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑥	実践編	〃	成果発表会準備
	31	2	2	火	25	腹式発声でロングトーンと免疫力UP⑦	まとめ（ロングトーン、ストロー、前屈）の チェック、（握力、身長）の測定、写真撮影	〃	成果発表会準備
	32		9	火	26	まとめ	録音	〃	成果発表会資料まとめ
	33				27	学習成果発表会			
	34		16	火	⑦	⑦修了式			
	35		2	火	⑧★	⑧・⑨卒 業 旅 行（クラス単位で実施 1泊2日）			
36	3	水	⑨						
授 業（自主企画、成果発表会含む）						27（講座数列1～27）		2025/9/22	
学 習 事 業（①～⑨）						9（講座数列①～⑨）			
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。