

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	4	6	月	❶ ★	❶入 学 式（大阪国際会議場）							
	2		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	5	13	水	3/4	心と身体のうち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				
	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	6	3	水	❷ ★	❷遠 足（日程変更可 1学期中に実施）							
	8		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	8❸	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	❸社会への参加活動（準備活動）（活動事例研究）				
	11	7	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		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	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		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	10	8	木	❹ ★	❹コーダイ健康まつり（日程・場所 未定）							
	18		14	水	14	太極柔力球によるエクササイズ	実技	鄒力（ゾウリー）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	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		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		26	木	❺ ★	❺コーダイフェスタ（豊中市立文化芸術センター）							
	24	12	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		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	自分を知ろう ～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	1	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		20	水	❻ ★	❻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	2	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		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				❼	❼修了式							
	35	3	3	水	❸	❸・❹卒 業 旅 行（1泊2日）							
	36		4	木	❹								
授 業（自主企画、成果発表会含む）						2 7（講座数列1～2 7）							
学 習 事 業（❶ ～ ❹）						9（講座数列❶～❹）				2025/12/12			
合 計						3 6							

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。