

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	6	月	❶	★	❶入 学 式 (大阪国際会議場)			
	2	4	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イウエオ体操	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	火	休					
	5	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	❷	★	❷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	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 ❸		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)	❸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	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					
	—	1	火	休					
	—	8	火	休					
	—	15	9	15	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
2 学 期	—	22	火	休					
	16	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	❹	★	❹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	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	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	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	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	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
3 学 期	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					
	28	12	火	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)			
	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
3 学 期	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	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	16	火	27		学習成果発表会			
	34	—	—	❷		❷修了式			
	35	2	火	❸		❸・❹卒 業 旅 行 (クラス単位で実施 1泊2日)			
	36	3	水	❹					
						授 業 (自主企画、成果発表会含む)	27 (講座数1～27)		
						学 習 事 業 (❶ ～ ❹)	9 (講座数1～9)		
						合 計	36		

2025/12/13

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。