

## 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 后		
						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	呼気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	③ 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)	③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	
	-	8	21	火	休					
	-		28	火	休					
	-		8	-	-	休				
	-		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		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	
	-	10	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	
	-	11	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	⑤ ★	⑤コーダイフェスタ (豊中市立文化芸術センター)				
	24	12	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	
	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	
	-	13	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	3	16	火	27	学習成果発表会				
	34		7			⑦修了式				
	35	3	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)						2 7 (講座数列 1 ~ 2 7)				
学 習 事 業 ( ① ~ ⑨ )						9 (講座数列 ① ~ ⑨)			2025/12/13	
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。