

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. 自分を知ろう ～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	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		24	水	8⑥	サワ★博士の脳トレ体操	講義・実技	澤 宏司 先生	③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		7	水	14	太極柔力球によるエクササイズ	実技	郷カ(ソウリー)先生	自主活動	コーダイフェスタ発表準備
	18	10	14	水	④	★ ④コーダイ健康まつり (大阪府立門真スポーツセンター)				
	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
	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		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		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	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		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	2	27			学習成果発表会				
	34		24	水	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1~27)			
学 習 事 業 (① ~ ⑨)						9 (講座数1~9)				
合 計						36				

20260331

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。