

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	①	★	①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身体ハッキリ目はバッチリ	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	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るう「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	8/④		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)	④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							
-	28	火	休							
-	8	-	-	休				夏 休 み		
-	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	
	-	6	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	
	17	13	火	休						
	18	10	14	水	③	★	③コーダイ健康まつり (大阪府立門真スポーツセンター)			
	19	20	火	15		ヨガマットでパワーボイス⑪	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		ヨガマットでパワーボイス⑫	実践とまとめ (前屈チェック)	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	〃	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	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	12	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							
-	5	火	休					冬 休 み		
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 (教室 阿倍野区民センター使用予定)	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	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	2	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	7				⑦修了式				
	35	3	2	火	⑧	★	⑧・⑨卒 業 旅 行 (クラス単位で実施)			
	36	3	3	水	⑨					
授 業 (自主企画、成果発表会含む)						27 (講座数列1~27)				
学 習 事 業 ( ① ~ ⑨ )						9 (講座数列①~⑨)				
合 計						36				

20260325

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。