

59. アンチエイジング パワーボイス科 (2027年度)

【 火 曜 日 授 業 予 定 表 】 講 師 : 江 本 あ き こ

					午 前			午 後					
	回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	テーマ	内 容				
1 学 期	1	4	7	水	① ★	①入 学 式 (大阪国際会議場)							
	2		13	火	1	入門編復習①はじめに	写真撮影(立位)・握力・身長測定	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		20	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、遠足行先検討					
	4		27	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	5	11	火	4	入門編復習④響く声と素敵な笑顔	高音が出る体操	〃	クラス委員長決定 みんなで語り仲良くなるう「私の経験談、趣味」				
	6		18	火	② ★	②遠 足 (日程変更可 1学期中に実施)							
	7		25	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	〃	班別テーマ検討				
	8		6	1	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	8		火	7	ヨガマットでパワーボイス③	丹田腹筋発声法②	〃	班別発表				
	1011	22		火	8/⑧	ヨガマットでパワーボイス④ (一人ずつのアドバイス)	丹田腹筋発声法③	③社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)					
	12	29		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	班別発表				
	13	7	6	火	10	ヨガマットでパワーボイス⑥	仙骨セルフ矯正編	〃	フェスタのクラス発表テーマ内容検討				
	14		13	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		火		夏 休 み						
2 学 期	15	9	14	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				
	16		21	火	13	ヨガマットでパワーボイス⑨	股関節編	〃	コーダイフェスタ発表準備				
	17		29	水	④ ★	④コーダイ健康まつり (日程・場所 未定)							
	18	10	5	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		19	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		26	火	16	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)	〃	コーダイフェスタ発表準備				
	21	11	2	火	17	自主企画講座		〃	コーダイフェスタ発表準備				
	22		9	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				
	23		17	水	⑤ ★	⑤コーダイフェスタ (日程・場所 未定)							
	24	12	30	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	自主活動	班別テーマ検討				
	25		7	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)							
	26		14	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 肋骨は開いている? 閉じている?	〃	成果発表会準備				
	27		21	火	21	腹式発声でロングトーンと免疫力UP③	肋骨引き締めエクササイズ	〃	成果発表会準備				
							冬 休 み						
3 学 期	28	1	18	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	自主活動	成果発表会準備				
	29		25	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	〃	成果発表会準備				
	30		1	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	8	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		15	火	26	まとめ	録音	〃	成果発表会資料まとめ				
	33		22	火	27	学習成果発表会							
	34			火	⑦	⑦修了式							
	35		29	火	⑧	★	⑧・⑨卒 業 旅 行(推奨 日帰り)						
	36	3	1	水	⑨								
	授 業(自主企画、成果発表会含む)					27(講座数列1～27)				2026/08/18 更新			
	学 習 事 業 (① ～ ⑨)					9(講座数列①～⑨)							
	合 計					36							

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。