

# 55. 健康づくり運動・スポーツ 科 (2027年度)

## 【 水曜日 授業予定表 】

|                    |    |    |    |    | 午 前  |                                       |               |            | 午 後                                |                            |  |  |  |
|--------------------|----|----|----|----|------|---------------------------------------|---------------|------------|------------------------------------|----------------------------|--|--|--|
|                    | 回  | 月  | 日  | 曜日 | 講座数  | テーマ                                   | 内 容           | 講 師 名      | テーマ                                | 内 容                        |  |  |  |
| 1<br>学<br>期        | 1  | 4  | 7  | 水  | ①★   | ①入 学 式 (大阪国際会議場)                      |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 2  |    | 14 | 水  | 1    | シニア世代の健康づくりと運動・&アイスブレイク               | 講義            | 池島栄治郎先生    | 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 | 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 終了後班役割説明             |                            |  |  |  |
|                    | 4  |    | 28 | 水  | 3    | 柔軟性と健康ストレッチング                         | 講義・実技         | 土岐一成 先生    | 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  | 12 | 水  | 4    | 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  | 〃                                  | クラス委員長決定、遠足行先検討            |  |  |  |
|                    | 6  |    | 19 | 水  | 5    | 気功太極拳・導引養生功入門(Ⅱ)                      | 実技            | 古高 幸 先生    | 〃                                  | 遠足行先決定                     |  |  |  |
|                    | 7  |    | 26 | 水  | 6    | 自主活動(班別にてテーマ検討)                       |               | 池島栄治郎先生    | ゲーム感覚でできる体力づくり 実技                  |                            |  |  |  |
|                    | 8  | 6  | 9  | 水  | 7    | 自分を知らう ～体力測定(Ⅰ)                       | 実技            | 友金明香 准教授   | 〃                                  | 社会への参加活動(準備活動について)         |  |  |  |
|                    | 9  |    | 16 | 水  | ②★   | ②遠 足 (日程変更可 1学期中に実施)                  |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 10 |    | 23 | 水  | 8    | サワ★博士の脳トレ体操                           | 講義・実技         | 澤 宏司 先生    | ④社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)            |                            |  |  |  |
|                    | 12 |    | 30 | 水  | 9    | 全身の健康ストレッチング(練習)                      | 実技            | 土岐一成 先生    | 自主活動                               | クラスで検討                     |  |  |  |
|                    | 13 | 7  | 7  | 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   | 〃                                  | 健康まつり説明 参加対応検討             |  |  |  |
|                    | 14 |    | 14 | 水  | 11   | スポーツボイス (仮名)                          | 実技            | 調整中        | 〃                                  | フェスタのクラス発表テーマ内容検討          |  |  |  |
|                    |    |    | 8  |    |      |                                       | 夏 休 み         |            |                                    |                            |  |  |  |
| 2<br>学<br>期        | 15 | 9  | 15 | 水  | 12   | 健康ストレッチング指導演習                         | 実技            | 土岐一成 先生    | 自主活動                               | 卒業旅行の行先検討                  |  |  |  |
|                    | 16 |    | 22 | 水  | 13   | 気功太極拳・導引養生功入門(Ⅰ)                      | 実技            | 古高 幸 先生    | 〃                                  | 健康まつり最終確認                  |  |  |  |
|                    | 17 |    | 29 | 水  | ④★   | ④コーダイ健康まつり (日程・場所 未定)                 |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 18 | 10 | 6  | 水  | 14   | 太極柔力球によるエクササイズ                        | 実技            | 鄒力(ゾウリー)先生 | 自主活動                               | コーダイフェスタ発表準備               |  |  |  |
|                    | 19 |    | 20 | 水  | 15   | 健康ストレッチング指導テスト                        | 実技            | 土岐一成 先生    | 〃                                  | コーダイフェスタ発表準備               |  |  |  |
|                    | 20 |    | 27 | 水  | 16   | 自主活動(社会への参加活動行先決定)                    |               | 池島栄治郎 先生   | ウォーキングの基本と応用<br>ノルディックウォーキング(Ⅱ) 実技 |                            |  |  |  |
|                    | 21 | 11 | 10 | 水  | 17   | 気功太極拳・導引養生功入門(Ⅱ)                      | 実技            | 古高 幸 先生    | 〃                                  | コーダイフェスタ発表準備               |  |  |  |
|                    | 22 |    | 17 | 水  | ⑤★   | ⑤コーダイフェスタ (日程・場所 未定)                  |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 23 |    | 24 | 水  | 18   | 健康運動&ダンス(仮名)                          |               | 藤村千恵子先生    | 自主活動                               | 社会への参加活動行先                 |  |  |  |
|                    | 24 | 12 | 1  | 水  | 19   | 自主活動(クラスで検討)                          |               | 池島栄治郎 先生   | ウォーキングの基本と応用<br>ノルディックウォーキング(Ⅱ) 実技 |                            |  |  |  |
|                    | 25 |    | 8  | 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) |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 26 |    | 15 | 水  | 20   | 講義                                    | 自主企画講座(日)     |            | 自主活動                               | 成果発表会準備、他                  |  |  |  |
|                    | 27 |    | 22 | 水  | 21   | 心と体いきいきヨガ入門(Ⅰ)                        | 実技            | 池田有美 先生    | 〃                                  | 成果発表会準備、他                  |  |  |  |
|                    |    |    |    |    |      |                                       | 冬 休 み         |            |                                    |                            |  |  |  |
| 3<br>学<br>期        | 28 | 1  | 12 | 水  | 22   | 健康運動&ダンス(仮名)                          |               | 藤村千恵子先生    | 自主活動                               | 成果発表会準備&修了式について            |  |  |  |
|                    | 29 |    | 19 | 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                               | 成果発表会準備、他                  |  |  |  |
|                    | 30 |    | 26 | 水  | 24   | 健康寿命を伸ばすための筋力トレーニング                   | 講義・実技         | 魚田尚吾 先生    | 〃                                  | 成果発表会準備、他                  |  |  |  |
|                    | 31 | 2  | 9  | 水  | 25   | スポーツ傷害と運動                             | 講義・実技         | 三島隆章 教授    | 自主活動                               | 成果発表会準備、他                  |  |  |  |
|                    | 32 |    | 16 | 水  | 26   | 自主活動(成果発表&修了式について)                    |               | 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                         |  |  |  |
|                    | 33 | 3  | 1  | 水  | 27   | 学習成果発表会                               |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 34 |    | 水  | ⑦  | ⑦修了式 |                                       |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 35 |    | 8  | 水  | ⑧★   | ⑧・⑨卒 業 旅 行 (推奨 日帰り)                   |               |            |                                    |                            |  |  |  |
|                    | 36 |    | 9  | 木  | ⑨    |                                       |               |            |                                    |                            |  |  |  |
| 授 業 (自主企画、成果発表会含む) |    |    |    |    |      |                                       | 27 (講座数列1～27) |            |                                    | 20260925                   |  |  |  |
| 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。