

53. スポーツ・健康科

【月曜日 授業予定表】

		午 前				午 後					
回	月	日	曜日	講義	テーマ	内 容	講師名	テーマ	内 容		
1 学 期	1	8	水		●入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)						
	2	4	13	月	1	体が動けば心も動く ～シニア世代の健康づくり	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		
	3	20	月	2		生活習慣病・虚血性疾患と運動	講義	前島悦子 教授	合同オリエンテーション(午後 前半・後半グループ別)		
	4	27	月	3		心と身体のウォーミングアップ+健康・体力チェック	実技	池島明子 教授	4. 自分を知らう～体力	実技	
	5	11	月	4		中高年の筋力維持のためのエクササイズ	講義・実技	下河内洋平 教授	クラスミーティング	(担当決め)	
	6	5	18	月		●遠 足 (1)					
	7	25	月	5		柔軟性と健康ストレッチング	講義・実技	土岐一成 事務部長	クラスミーティング		
	8	1	月	6		全身の健康ストレッチング	実技	土岐一成 事務部長	クラスミーティング		
	9	8	月	7		健康ストレッチング指導演習	実技	土岐一成 事務部長	”		
	10	6	15	月	8	中高年の体力・健康づくり ～体力測定結果の活用方法～	講義・実技	池島明子 教授	クラスミーティング		
	11	22	月		学習としての社会への参加活動(準備活動) (過去の活動事例研究)						
	12	29	月	9		カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(Ⅰ)	実技	香川玲子 学外講師	”		
	13	6	月	10		健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐一成 事務部長	クラスミーティング		
	14	7	13	月	11		クラスミーティング	池島栄治郎 学外講師	ゲーム感覚でできる体	実技	
	15	20	月	12		体カトレーニングの科学(Ⅱ)	講義・実技	梅林薫 教授	”		
	16	27	月	13		コーダイカフェ		土岐一成 事務部長	”		
	8			夏 休 み							
2 学 期	17	7	月	14		体カトレーニングの科学(Ⅱ)	講義・実技	梅林薫 教授	クラスミーティング		
	18	9	14	月	15		高齢者のためのスポーツ生理学	講義	滝瀬定文 名誉教授	クラスミーティング	
	19	28	月		●学習としての社会への参加活動(6/15～2/22の間、任意で日程変更可)						
	20	2	金		●コーダイジョイフルゲームズ(丸善インテックアリーナ大阪)						
	21	5	月	16		加齢に彩る運動の心理的効果	講義	手塚洋介 准教授	クラスミーティング		
	22	10	12	月	17		クラスミーティング&フリータイム				
	23	19	月	18		高齢者のストレングストレーニング、セラチューブを用いた運動	講義・実技	川島康弘 准教授	クラスミーティング		
	24	26	月	19		中高年における水泳・水中運動の実施方法とその効果	講義	川島康弘 准教授	”		
	25	2	月		●遠 足 (2)						
	26	11	9	月	20		高齢者のための栄養・食事	講義	岡村浩嗣 教授	クラスミーティング	
	27	16	月	21		コーディネーション運動	講義・実技	土岐一成 事務部長	”		
	28	25	水		●コーダイフェスタ(東大阪市文化創造館)						
	29	7	月	22		カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(Ⅱ)	実技	香川玲子 学外講師	クラスミーティング		
	30	12	14	月	23		クラスミーティング	池島栄治郎 学外講師	ウォーキングの基本と応用	実技	
	31	21	月	24		スロージョギングで健康づくり	実技	友金明香 講師	クラスミーティング		
				冬 休 み							
3 学 期	32	1	18	月	25		自分を知らう～体力測定(Ⅱ)	実技	池島明子 教授	クラスミーティング (修了後の活動の場①後半)	
	33	25	月	26		スポーツ外傷と運動	講義・実技	三島隆章 教授	”		
	34	1	月	27		コーダイカフェ		土岐一成 事務部長	クラスミーティング		
	35	2	8	月		●学習としての社会への参加活動(6/15～2/22の間、任意で日程変更可)					
	36	15	月	28		運動で体脂肪を燃やすテクニック	講義	豊岡示朗 教授	クラスミーティング		
	37	22	月	29		クラスミーティング		池島栄治郎 学外講師	ウォーキングの基本と応用	実技	
	38	1	月	30		健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐一成 事務部長	クラスミーティング		
	39	3	8	月		●修 学 旅 行(1泊2日)					
	40	9	火			●修 学 旅 行(1泊2日)					
	41	15	月	31		学 習 成 果 発 表 会 (土岐一成 事務部長)					
42				修了式							
					授 業(コーダイカフェ、成果発表会含む)	31			自主活動	28	
					学 習 事 業	11	●印は校外(教室不要)				
					合 計	42					

注) 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。

20190905

日は振替授業日