

49. スポーツ・健康科

【月曜日 授業予定表】

		午 前				午 後				
回	月	日	曜日	講座数	テーマ	内 容	講 師 名	テーマ	内 容	
1 学 期	1	4	日	①	①入 学 式 & オリエンテーション (合同、大阪国際会議場)					
	2	12	月	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 名誉教授	自己紹介、年間学習・行事予定等の説明		
	3	19	月	2	生活習慣病・虚血性心疾患と運動	講義	前島 教授	自主活動		
	4	10	月	3	健康と栄養・食事	講義	岡村 教授	合同オリエンテーション ■オンライン	(グループ 分け)	
	5	17	月	4	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 教授	5. 自分を知らう ～体力測定(Ⅰ)		
	6	24	月	6	運動で体脂肪を燃やすテクニック	講義	豊岡 名誉教授	自主活動		
	7	31	月	7	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(Ⅰ)	実技	香川 学外講師	”		
	8	7	月	②	②遠 足 (Ⅰ)					
	10	14	月	8	体カトレーニングの科学(Ⅰ)	実技	梅林 教授	9)体カトレーニングの科学(Ⅱ)		
	11	21	月	10	柔軟性と健康ストレッチング	講義・実技	土岐 教務部長	自主活動		
	12	28	月	11	③社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)		池島 学外講師	ゲーム感覚でできる体力づくり		
	13	5	月	12	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐 教務部長	自主活動		
	14	12	月	13	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 教授	”		
	8				夏 休 み					
2 学 期	15	13	月	14	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐 教務部長	自主活動		
	16	27	月	15	高齢者のストレングトレーニング、 セラチューブを用いた運動	講義・実技	川島 准教授	”		
	17	4	月	16	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐 教務部長	”		
	18	15	金	④	④コーダイジョイフルゲームズ (屋外でのジョイフルゲームズ。雨天中止)					
	19	18	月	17	加齢に彩る運動の心理的効果	講義	手塚 教授	自主活動		
	20	25	月	18	自 主 (企 画) 講 座・・・(仮日程;2学期～3学期の間に1回自主講座日を設定)					
	21	1	月	⑤	⑤遠 足 (Ⅱ)・・・(仮日程;2学期の何れかの日に各科で遠足日を設定)					
	22	8	月		調整日					
	23	15	月	⑥	⑥コーダイフェスタ (曜日別実施)					
	24	22	月	19	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(Ⅱ)	実技	香川 学外講師	自主活動		
	25	29	月	20	自主活動		池島 学外講師	ウォーキングの基本と応用 ノルディックウォーキング(Ⅰ)		
	26	6	月	21	自分を知らう ～体力測定(Ⅱ)	実技	池島 教授	自主活動		
28	13	月	22	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 教授	”			
				冬 休 み						
3 学 期	29	17	月	⑦	⑦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	24	月	23	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐 教務部長	自主活動 (修了後の 活動の場)		
	31	31	月	24	スロージョギングで健康づくり	実技	友金 講師	”		
	32	7	月	25	自主活動		池島 学外講師	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)		
	33	14	月	26	学 習 成 果 発 表 会 / ⑧修了式					
	35	21	月	⑨	⑨・⑩修 学 旅 行(1泊2日)					
36	22	火	⑩							
授 業(自主講座、成果発表会含む)						26(講座数数列数値の1～26)		自主活動		21
学 習 事 業(①～⑩)						10(講座数数列数値の①～⑩)		★印は校外(教室不要)		
合 計						36		2020.12.05		