

科目番号:49 科目名: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	4	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	4	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		
	5月10日～6月21日休講 (コーダイ休校期間4月26日～6月27日)									
	4	6	28月	3	自主活動		池島 学外講師	ゲーム感覚でできる体力づくり	実技	
	5	7	5月	4	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		
	6	7	12月	5	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	〃		
	7	7	19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	〃		
8	7	26月	7	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	8.)自分を知らう ～体力測定(I)	実技		
夏 休 み										
2 学 期	10	6	9月	9	健康と栄養・食事	講義	岡村 教授	自主活動		
	11	9	13月	10	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐 教務部長	〃		
	12	9	27月	11	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 准教授	〃		
	13	10	4月	12	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐 教務部長	〃		
	14	10	11月	13	健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐 教務部長	〃		
	15	10	14木	④	④コーダイジョイフルゲームズ (長居第2陸上競技場 雨天中止)					
	16	10	18月	14	加齢に彩る運動の心理的効果	講義	手塚 教授	自主活動		
	17	10	25月	15	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)					
	18	11	1月	⑤	⑤遠 足 (2)・・・(仮日程;2学期の何れかの日に各科で遠足日を設定)					
	19	11	15月	⑥	⑥コーダイフェスタ (曜日別に実施)					
	20	11	22月	16	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(I)	実技	香川 学外講師	自主活動		
	21	11	29月	17	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)	実技	
	22	11	6月	18	自分を知らう ～体力測定(II)	実技	池島 教授	自主活動		
	23	12	13月	19	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 教授	〃		
24	12	20月	20	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(II)	実技	香川 学外講師	〃			
冬 休 み										
3 学 期	25	1	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)					
	26	1	24月	21	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)	
	27	1	31月	22	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)	実技	
	28	2	7月	23	スロージョギングで健康づくり	実技	友金 講師	自主活動		
	29	2	14月	24	体力トレーニングの科学(I)	実技	梅林 教授	25)体力トレーニングの科学(II)	実技	
	31	2	28月	26/⑧	学 習 成 果 発 表 会 / ⑧修了式					
	33	3	7月	⑨	⑨・⑩修 学 旅 行(1泊2日)					
	34	3	8火	⑩						
授 業(自主講座、成果発表会含む)						26(講座数列数値の1～26)	自主活動	21		
学 習 事 業(①～⑩) ②1学期遠足中止						9(講座数列数値の①～⑩)	★印は校外(教室不要)			
合 計						35	2021.06.12			

※ 日程調整⑧社会への参加活動(準備活動)(活動事例研究)