

科目番号:49 科目名:スポーツ・健康科

【月曜日 授業予定表】

2021.10.04修正版

					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	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 宏英名誉教授	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 悦子 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 栄治郎 事務局長	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 一成 講師	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 洋平 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 示郎 名誉教授	③社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)		
9	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 明子 教授	8.) 自分を知らう ～体力測定(I)	実技	
夏 休 み										
「緊急事態宣言」延長及び再延長による休講										
11	10	4	月	9	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐 一成 講師	自主活動		
12	10	11	月	10	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐 一成 講師	〃		
④コーダイジョイフルゲームズ (長居第2陸上競技場) 中止										
13	10	18	月	11	加齢に彩る運動の心理的効果	講義	手塚 洋介 教授	自主活動		
14	10	25	月	12	健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐 一成 講師	〃		
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)										
16	11	8	月	13	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	自主活動		
17	11	15	月	14	健康と栄養・食事	講義	岡村 弘嗣 教授	〃		
18	11	22	月	15	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(I)	実技	香川 玲子 健康運動指導士	〃		
19	11	29	月	16	自主活動		池島 栄治郎 事務局長	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	
20	12	6	月	17	自分を知らう ～体力測定(II)	実技	池島 明子 教授	自主活動		
21	12	13	月	18	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 隆章 教授	〃		
22	12	20	月	19	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(II)	実技	香川 玲子 健康運動指導士	〃		
冬 休 み										
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)										
24	1	24	月	20	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐 一成 講師	自主活動	(修了後の活動の場)	
25	1	31	月	21	自主活動		池島 栄治郎 事務局長	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	
26	2	7	月	22	スロージョギングで健康づくり	実技	友金 明香 講師	自主活動		
27	2	14	月	23	体力トレーニングの科学(I)	実技	梅林 薫 教授	24) 体力トレーニングの科学(II)	実技	
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)										
学習成果発表会/⑧修了式										
⑨・⑩修学旅行(1泊2日)										
32	3	7	月	⑨						
33	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		20
学 習 事 業 (①～⑩)						7(講座数列数値②④⑥中止)		★印は校外(教室不要)		
合 計						33		2021.10.4		

※ 網かけしていない日の講義は10時30分から始まります

※ 網掛けしてある日の講義は10時から始まります