

科目番号43. 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	8	金	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	11	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	18	月	2	2	生活習慣病・虚血性心疾患と運動	講義	前島 悦子 教授	合同オリエンテーション	(グループ分け)	
4	25	月	3	3	健康と栄養・食事	講義	岡村 浩嗣 教授	自主活動		
5	9	月	4	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 明子 教授	5. 自分を知らう ～体力測定(I)	実技	
6	5	16	月	6	体カトレーニングの科学	講義・実技	下河内 洋平 教授	自主活動		
8	23	月	7	7	ウォーキングは中高年のベスト運動 -脂肪燃焼・余命アップ・コロナ重症化抑制に効用あり	講義	豊岡 示朗 名誉教授	”		
9	30	月	8	8	柔軟性と健康ストレッチング	講義・実技	土岐 一成 学外講師	”		
10	6	月	9/②	9/②	②社会への参加活動(準備活動)	(活動事例研究)	池島 栄治郎学外講師	ゲーム感覚でできる体力づくり	実技	
11	6	13	月	③	③遠 足 (1)					
12	20	月	10	10	健康寿命を伸ばすための筋カトレーニング	講義・実技	魚田 尚吾 学外講師	自主活動		
13	4	月	11	11	全身の健康ストレッチング(練習)	実技	土岐 一成 学外講師	自主活動		
14	7	11	月	12	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(I)	実技	香川 玲子 学外講師	”		
15	25	月	13	13	心と体いきいき ヨガ入門	実技	池田 有美 学外講師	”		
8	夏 休 み									
16	9	12	月	14	健康ストレッチング指導演習	実技	土岐 一成 学外講師	自主活動		
17	26	月	15	15	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	”		
18	3	月	16	16	健康ストレッチング指導テスト	実技	土岐 一成 学外講師	”		
19	10	14	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)					
20	17	月	17	17	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		
21	24	月	18	18	自 主 (企 画) 講 座					
22	7	月	19	19	自主活動		池島 栄治郎学外講師	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	
23	11	14	月	⑤	⑤コーダイフェスタ (曜日別に実施)					
24	21	月	20	20	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(II)	実技	香川 玲子 学外講師	自主活動		
25	28	月	⑥	⑥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)						
26	5	月	21	21	自主活動		池島 栄治郎学外講師	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	12	月	22	22	スロージョギングで健康づくり	実技	友金 明香 准教授	自主活動		
29	19	月	23	23	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 隆章教授	”		
					冬 休 み					
30	16	月	24	24	自分を知らう ～体力測定(II)	実技	池島 明子 教授	自主活動		
31	1	23	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)					
32	30	月	25	25	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐 一成 学外講師	”		
33	2	6	月	⑧	⑧・⑨修 学 旅 行(1泊2日)					
34	7	火	⑨							
35	13	月	26	26	学 習 成 果 発 表 会					
36	13	月	⑩	⑩修了式						
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)						10(講座数列数値の①～⑩)		★印は校外(教室不要)		
合 計						36				

2021.11.7

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。