

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 学 期	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	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	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	健康と栄養・食事	講義	村上 知子 学外講師	自主活動			
	5	9	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 明子 教授	5. 自分を知ろう ～体力測定	実技		
	6	16	月	6	体力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	ウォーキングは中高年のベスト運動 -余命アップ・コロナ重症化抑制・脂肪燃焼に効果あり-	講義	豊岡 示朗 名誉教授	”			
	9	30	月	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	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	13	月	③	③遠 足 (1)						
	12	20	月	10	健康寿命を伸ばすための筋力トレーニング	講義・実技	魚田 尚吾 学外講師	自主活動			
	13	4	月	11	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	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	心と体いきいき ヨガ入門	実技	池田 有美 学外講師	”			
	夏 休 み										
2 学 期	16	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	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	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	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	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	自 主 (企 画) 講 座						
	22	7	月	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	14	月	⑤	⑤コーダイフェスタ (曜日別に実施)						
	24	21	月	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	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	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	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 隆章教授	”			
	冬 休 み										
	3 学 期	30	16	月	24	自分を知ろう ～体力測定(II)	実技	池島 明子 教授	自主活動		
31		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	健康運動と健効デザイン	講義・実技	土岐 一成 学外講師	”			
33		6	月	⑧	⑧・⑨修 学 旅 行(1泊2日)						
34		7	火	⑨							
35		13	月	26	学 習 成 果 発 表 会						
36				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					

2021.11.22

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。