

科目番号. 科目名 44. 健康づくりを目指す運動・スポーツ科

【月曜日 授業予定表】 講師: 大阪体育大学講師ほか

					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	7	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	10	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	17	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	24	月	3	健康と栄養・食事	講義	村上 知子 学外講師	自主活動		
	5	8	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. 自分を知らう ～体力測定(I)	実技	
	7	15	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	22	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	5	月	8	②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	②社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)		
	11	12	月	③	③遠 足 (1)					
	12	19	月	9	自主活動		池島栄治郎学外講師	ゲーム感覚でできる体づくり	実技	
	13	26	月	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		
	14	3	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	〃		
	15	10	月	12	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(I)	実技	未定	〃		
	16	24	月	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								
	2 学 期	17	11	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	
18		25	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 教授	〃		
19		16	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	〃		
20		20	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)					
21		23	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		
22		30	月	18	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		6	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)					
24		13	月	⑥	⑥コーダイフェスタ (日程・会場未定)					
25		20	月	19	カラダ・ココロ・アタマ、ゲンキ(II)	実技	未定	自主活動		
26		27	月	20	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	
27	4	月	21	⑦自主企画講座						
28	11	月	22	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 隆章教授	〃			
29	18	月	23	自分を知らう ～体力測定(II)	実技	池島 明子 教授	〃			
冬 休 み										
3 学 期	30	15	月	24	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		
	31	22	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	29	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	自主活動		
	33	5	月	⑧	⑧・⑨修 学 旅 行(1泊2日)					
	34	6	火	⑨						
	35	19	月	26	学習成果発表会					
36	19	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				