

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			備考			
回	月	日	曜日	テーマ	内容	講師名	テーマ	内容			
1 学期	1	7	金	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(1)	実技	+会議室1・2	
	7	15	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	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	8/㊹	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	㊹社会への参加活動(準備活動) (活動事例研究)		10時	
	11	12	月	㊸	㊸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力づくり	実技		
	13	26	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			
	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	〃		10時	
	15	10	月	12	健康体操・気功・太極拳(Ⅰ)	実技	尾花 正敏 学外講師	〃			
	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		10時
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	〃		10時	
20		19	木	㊹	㊹コーダイジヨイフルゲームズ (屋外でのジヨイフルゲームズ。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 フルディックウォーキング(Ⅰ)	実技		
23		6	月	㊺	㊺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		11	月	19	健康体操・気功・太極拳(Ⅱ)	実技	尾花 正敏 学外講師	自主活動			
25		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 フルディックウォーキング(Ⅱ)	実技		
26		4	月	21	㊻自主企画講座						
3 学期	27	12	月	22	スポーツ傷害と運動	講義・実技	三島 隆章教授	〃			
	28	18	月	23	自分を知らう ~体力測定(Ⅱ)	実技	池島 明子 教授	〃		+会議室1・2	
	29	11	木	㊼	㊼コーダイフェスタ (日程・会場未定)						
	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	㊽	㊽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)						教室必要	
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		10時		
33	5	月	㊾	㊾・㊿修学旅行(1泊2日)							
34	6	火	㊿	学習成果発表会						10時	
35	19	月	㊿	㊿修了式							
36				授 業(自主講座、成果発表会含む)	26(講座数値の1~26)		自主活動	20			
				学 習 事 業(㊿~㊿)	10(講座数値の㊿~㊿)		★印は校外(教室不要)				
				合 計	36						

2023/5/29

※ 備考欄に「10時」とある日は、午前10時から授業を開始します。