



2024年度



# 徳島大学人と地域共創センター

# 公開講座受講生募集

～涼しくなる季節、知識の引き出しを増やしてみませんか?～

申込期間 **2024年8月1日(木)～8月21日(水) 17時** まで

窓口対応時間：平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00

※注意：日曜・祝日及び8月10日(土)～8月15日(木)は、キャンパス内に入れません。  
◆受講申込をされる場合は、下記の留意事項を必ずお読みいただき、ご了承いただいた上でお申込みください。

### 《公開講座の受講申込にあたって》

令和6年度秋冬公開講座は、対面、オンライン、及び、ハイブリッドで実施します。

1. 受講希望講座の「開講日時、受講料、講師名、講座概要、特記事項」をご確認ください。
2. 講座によって、講座実施方法が異なりますので、講座毎の実施方法をご確認ください。
3. 公開講座によっては、**事前に準備(購入)**していただく教材(テキスト等)があります。(注：事前に購入いただくことが必要です。)

4. スポーツ・レクリエーション保険は、この度は**取扱いしません**ので各自でご加入をお願いします。

### 《注意事項》

講座実施方法の変更等をメールで連絡させていただくことがありますので、申込書を記入する際には、必須事項に漏れのないよう正確に記入願います。特に「**メールアドレス**」については、確実に連絡が取れるよう正確に記入してください。

### 《駐車場利用制限》

近距離(公開講座受講申込書「図枠内」)に居住の方は、車での受講をご遠慮ください。公共交通機関の利用や、周辺の民間駐車場等をご利用ください。

### 《休講に伴う補講の実施》

講師の都合や突発的な事故等やむを得ず休講とした場合は、原則として振替日を設定し補講を実施します。補講日は、電話、メールまたは書面でお知らせします。

## 申込方法

### インターネット

<https://www.cue.tokushima-u.ac.jp/course/>



又は

### 綴じ込みの申込書を提出

からお申込みください。(電話・FAX・メールでは申込できません。)

インターネットから各講座のシラバス(別途シラバスがある講座のみ)を確認することができます。また、窓口ではシラバスを印刷したものを準備しております。

郵送での宛先 〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地 徳島大学人と地域共創センター

■期限までに申込みいただかないと、申込者が少ないなど、状況によっては開講しないことがあります。開講しないことが決まった後に申込みがあっても、開講することはありません。

■締切日以降の受付については、事務室までお問い合わせください。(満員の場合や施設の使用状況によっては、受付できないことがあります。)

■故意に申込期限を守らないなど、お願いしてい

る事項やルールを守っていただけない方は受講を取りやめていただくことがあります。

## 受講決定

定員を超過した講座は、抽選を実施し、**受講不可となった場合のみ**連絡いたします。2024年**9月2日(月)**までに連絡がなければ受講決定となります。

### インターネット郵便

で申し込まれた方

銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙をお送りします。(振込手数料各自負担) 9/6までに入金手続き書類が届かない場合は、事務室までご連絡ください。

### 窓口

で申し込まれた方

申込書と引き換えに**受付票**をお渡しします。入金方法について銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙を後日お送りします。(振込手数料各自負担)

■「受付票」はすべての手続きを終えるまでなくさないでください。

## 入金方法

入金受付期間

2024年10・11・12月から開講の講座 → 2024年**9月6日(金)～9月17日(火)**

2025年1月以降に開講の講座 → 2024年**11月25日(月)～11月29日(金)**  
(公開授業の入金期間は別途案内)

①**銀行振込** ②**現金書留** のいずれかの方法で受講料をご入金ください。

■受講料入金後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。  
■故意に支払いを遅らせる方は受講をお断りすることがあります。

■現金書留で入金の場合は、入金期間を確認の上、受付引換票を同封してください。

## 手続き完了

日程をご確認の上、各講座の初回受講日に受講会場「人と地域共創センター1階」へお越しください。講義室は、初回日に人と地域共創センター玄関ロビーの液晶ディスプレイに表示し案内しますので確認してください。

社会連携分野

講座番号 **A101** **阿波踊り体操リーダー養成講座** 定員 **20名**

日時 **日曜日** 1/5 全1回 受講料 **無料**

講師 **田中俊夫**  
人と地域共創センター教授

**講座の概要** 対面  
徳島県との社会連携講座です。県民健康づくりサポートツールである阿波踊り体操のいろいろなバージョンを紹介したり、指導したりできるように知識と技能を身につけます。希望者には、DVD (500円) が販売できます。

当日は食事をとれる生協食堂は開いていません。昼食、飲み物、タオルも各自で用意してください。

日程・詳細内容  
1 1/5 基本編、トレーニング編、メタボ解消編、肩こり腰痛解消編など

**気象警報発令に伴う公開講座の休講について**

気象警報発令に伴う公開講座の休講につきましては、「暴風」、「大雨」、「大雪」、「洪水」の警報が、次の時間帯に徳島市（講座会場）周辺に発令されている場合は、自動的に休講となります。（センターからは特に連絡いたしません）

- 午前 7時に上記警報発令 → 午前の講座は休講
- 午前 11時に上記警報発令 → 午後の講座は休講
- 午後 4時に上記警報発令 → 夜間の講座は休講

※特別警報が発令された場合は、直ちに休講となります。

人間・社会分野

講座番号 **1101** **生きがいの探求** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 10/5 10/12 10/26 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 全8回 受講料 **10,500円**

講師 **島一樹**  
高等教育研究センター講師

**講座の概要** 対面  
生きがいを日常生活に意味づけ、心身ともに健康で充実することを探求します。講座では、自身の感性を活かし自己理解を深めます。そして、生きがいの源に触れ、その感覚を具体的に表現しながら、日常生活のイメージを創造します。

筆記用具は各自持参してください。

講座番号 **1102** **阿波の漢詩文と中国古典 — 鳴門海峡篇** 定員 **30名**

日時 **土曜日** 10/26 11/16 12/21 1/11 2/15 3/1 全6回 受講料 **7,000円**

講師 **大村和人**  
教養教育院准教授

**講座の概要** 対面  
本講座では阿波・徳島の名勝等を描いた漢詩文と、それらに影響を与えた中国古典を講読します。そうすることによって大正期頃までの人々の文芸や彼らにとっての教養の一端を学びます。今回は鳴門海峡を主題とした作品を取り上げます。

漢和辞典をお持ちください。上記の日程は予定であり、変更する場合があります。

講座番号 **1103** **教養のための知的財産法概説** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 11/22 11/29 12/6 12/13 全4回 受講料 **4,500円**

講師 **山本光治**  
研究支援・産官学連携センター 知財法務部門教授

**講座の概要** 対面  
教養として様々な知的財産法を知りたい方向けの講座です。特許法、著作権法、不正競争防止法に加え、商標法、意匠法等について概説したいと思います。

講座番号 **1104** **空海のミステリ ~ 四国遍路考 ~** 定員 **50名**

日時 **木曜日** 10/3 10/10 10/17 10/24 全4回 受講料 **4,500円**

講師 **鈴木泰祥**  
真言宗高福寺副住職、那賀町地域再生塾メンバー

**講座の概要** 対面・Zoom両者対応  
四国遍路は空海修行の旅路がルーツ。しかし、なぜ空海が四国で修行したのかは、今をもって明かされておりません。そうした“謎（ミステリ）”という視点から、一風変わった空海についての学びをしていただきます。

テキスト『新説丹生大師』500円（税込）、講座初日に販売します（オンラインの方には別途連絡します。）

講座番号 **1105** **人形浄瑠璃 歴史や実践** 定員 **20名**

日時 **火曜日** 10/8 10/15 10/22 10/29 11/5 11/12 11/19 11/26 12/3 全9回 受講料 **8,500円**

講師 **マーティンホルマン**  
人形芝居徳米座座長、日本文学研究者

**講座の概要** 対面  
毎回受講者に与えられた人形の歴史の読み物や脚本について話し合い、人形の遣い方を三番叟、恵比須舞、などの演目で練習します。できれば講座の最後に受講者による人形の発表会をしたいと思っています。

動きやすい服装でお越しください。ノート、筆記用具を持参してください。

講座番号 **1106** **続・『源氏物語』にみる紫式部の問題意識** 定員 **100名**

日時 **水曜日** 10/2 10/23 10/9 10/16 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4 全10回 受講料 **9,000円**

講師 **堤和博**  
大学院社会産業理工学研究部 社会総合科学域教授

**講座の概要** 対面  
男性中心の身分制貴族社会の中で中流階級の女性として生きる紫式部が抱える問題意識が、『源氏物語』には数多く込められています。昨年に続きそれらを読み取っていきます。今年は昨年取り上げなかった女主人公たちについて考えます。

講座番号 **1107** **NISA・iDeCoで資産形成 ~ 初心者向け ~** 定員 **30名**

日時 **土曜日** 10/12 全1回 受講料 **無料**

講師 **市川潔**  
阿波銀行 アセットコンサルティング部 徳島コンサルティングプラザ

**講座の概要** 対面  
つみたて投資で将来への資産づくりを始めませんか。土曜日開催です。

講座番号 **1108** **徳島の原風景 — 文化的景観を考える** 定員 **30名**

日時 **木曜日** 11/21 11/28 12/5 12/12 12/19 全5回 受講料 **5,500円**

講師 **平井松午**  
徳島大学名誉教授 総合科学部非常勤講師

**講座の概要** 対面・Zoom両者対応  
私たちが目にする風景は、人間の営みによる「土地に刻まれた歴史」の証しでもあります。講座では、古地図や空中写真なども活用して、山村景観や町並み、渦潮、遍路道などを事例に、地域の歴史や景観の成り立ちを考えます。

講義は対面とZoom。適宜、パソコン・ネット環境をご準備下さい。資料は当方で用意します。

人間・社会分野

講座番号 **1109** **日本の政治教育**  
—何が問題か、どう変えるか— 定員 **20**名

日時 **火曜日** 10/15 10/29 11/12 11/26 12/10 全5回 受講料 **5,500円**  
講師 **饗場和彦**  
大学院社会産業理工学研究所  
社会総合科学域教授

講座の概要 **ハイブリッド** (対面・Zoom両者対応)  
あらゆる面で衰退・没落している今の日本。その究極の原因は「教育」にあると考えられます。特に政治に関する教育が致命的に不備です。それゆえ多くの人が選挙に行かず、社会の問題は放置されます。民主主義教育の必要性を考えます。

講座番号 **1110** **読書のススメ**  
～名文講読～ 定員 **15**名

日時 **木曜日** 1/9 1/23 1/30 2/6 2/13 全5回 受講料 **5,500円**  
講師 **依岡隆児**  
大学院社会産業理工学研究所  
社会総合科学域教授

講座の概要 **対面**  
依岡隆児『新・読書のススメ』徳島新聞社、2022年、1,000円(税込) (講座初日に直接販売)  
毎回一作ずつ文学作品を取り上げ、表現技法を学びつつ作品理解を深めていきます。それとともに、三色ボールペン方式で読書会を実践しながら、受講生と読書を通じたコミュニケーションを楽しみたいと思います。

地域創生分野

講座番号 **F101** **多文化共生のまちづくり**  
—中国の大学生と日本語で交流— 定員 **30**名

日時 **火曜日** 10/8 10/15 10/22 11/5 11/12 11/19 12/3 12/10 全8回 受講料 **9,000円**  
講師 **Gehrtz三隅友子**  
流通科学大学特任教授  
徳島大学名誉教授

講座の概要 **オンライン** (Zoom)  
寧波大学(中国浙江省寧波市)にて日本語を専攻する大学院生と交流するオンライン授業です。中国の若者と互いの文化紹介から始め、日本語による丁寧な対話を通して、国を超えた新たな多文化共生を一緒に考えます。

授業は日本語で行います。中国語・中国文化、国際交流にも興味のある方は大歓迎です。

講座番号 **F102** **日本の未来を語ろう**  
～外国人有識者から見た日本衰退の要因をもとに～ 定員 **10**名

日時 **金曜日** 11/29 12/6 12/13 12/20 12/27 全5回 受講料 **1,500円**  
講師 **鈴木尚子**  
人と地域共生センター准教授  
**岡里美**  
徳島市国際交流協会会員

講座の概要 **オンライン** (Zoom)  
少子高齢化や人口減少が進む中、日本の衰退が様々な側面から指摘されています。この講座では、著名な外国人有識者へのアンケート結果をまとめた書籍をもとに、日本衰退の要因と回復に向けた可能性を話し合います。

使用テキスト: サム田淵『日本はなぜ世界から取り残されたのか—世界のエリートが考える衰退の要因』(PHP新書)1,166円(税込)。受講者は、必ず事前に書籍を入手し、輪読箇所を必読のこと。講座中は常時カメラオンでご参加いただきます。



情報・技術分野

講座番号 **3101** **サイバー犯罪被害に遭わないために** 定員 **30**名

日時 **土曜日** 10/19 全1回 受講料 **無料**  
講師 **佐藤佳克**  
徳島県警察本部  
サイバー戦略推進課  
サイバー捜査係長

講座の概要 **対面**  
令和5年におけるサイバー犯罪の現状などをご紹介します。また、近年パソコンやSNSなどを利用した身近なサイバー犯罪の被害相談が増加していますので、その具体的な対策などについてご説明します。

講座番号 **F103** **語り合う認知症:**  
認知症者と家族介護者同士の対話をもとに 定員 **10**名

日時 **木曜日** 11/28 12/12 12/26 全3回 受講料 **1,000円**  
講師 **鈴木尚子**  
人と地域共生センター准教授  
**岡里美**  
徳島市国際交流協会会員

講座の概要 **オンライン** (Zoom)  
この講座は、認知症者と家族介護者の方々を対象に実施します。日頃の悩みや感じていることを、同じ立場の人とオンラインで話し合いませんか。ご自宅から接続していただくことにより、少しでも気楽にご参加いただければと思います。

家族介護者の方は、認知症の方の分も一緒に申し込みください。認知症の方、家族介護者の方のみのご参加も可能です(どちらでもない方のご参加はお控えください)。ご不安な方は、事前にご相談ください。カメラは常時オンにさせていただきますことをご了承の上、お申し込み願います。

講座番号 **3102** **はじめて学ぶChatGPT** 定員 **30**名

日時 **火曜日** 10/8 全1回 受講料 **1,500円**  
講師 **金西計英**  
高等教育研究センター教授

講座の概要 **対面**  
この講座では最新の人工知能技術であるChatGPTについて学びます。大規模言語モデルを用いて開発されるとされるChatGPTの原理や応用について取り上げ、課題についても説明します。

講座番号 **3103** **PowerPointで学ぶプレゼンテーション** 定員 **10**名

日時 **木曜日** 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 全8回 受講料 **10,000円**  
講師 **金西計英**  
高等教育研究センター教授

講座の概要 **対面**  
写真を挿入したり、アニメーションを設定した効果的なPowerPointのスライドの作り方を学び、何かを伝えるために何ができるのかといった視点から、プレゼンテーションについての基本的な理解を深めます。

テキスト「よく分かるMicrosoft PowerPoint 2021基礎」ISBN: 9784938927936 FOM出版2,310円(税込)、事前にご購入ください。

講座番号 **3104** **ChatGPTの入門と応用** 定員 **20**名

日時 **土曜日** 10/12 10/26 11/9 11/30 全4回 受講料 **5,000円**  
講師 **関陽介**  
神戸市外国語大学准教授

講座の概要 **オンライン** (Zoom)  
現在、生成AIが大きな注目を集めています。そこで、ChatGPTを用いた基本的な操作方法や応用例(文章の作成や校正方法等)を学びます。  
ChatGPTの利用登録をするため、メールアドレスが必要になります。  
※この講座は2024年度春夏公開講座で実施した内容と同じです。

講座番号 **3105** **AI/IoTセンサのしくみを知ろう応用編** 定員 **15**名

日時 **土曜日** 10/5 10/12 10/26 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21 全9回 受講料 **9,000円**  
講師 **辻明典**  
技術支援部  
技術専門職員

講座の概要 **対面**  
AIやIoTに関する先端技術を学ぶ講座です。実習用教材を用いて、IoTセンサ、クラウドサービス、対話型AIの活用について演習を中心に講義します。基礎編を受講した後に応用編を受講することが望ましいです。  
教材費3,000円が別途必要。(応用編から受講の方は6,000円。)パソコンWindowsをご準備下さい。

講座番号 **3106** **仕事で役立つ人工知能 (AI) エンジニアリング** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 11/9 11/16 11/30 全4回  
10:30~12:00 12/7

受講料 **5,000円**  
講師 **瓜生真也**  
高等教育研究センター助教

講座の概要 **ハイブリッド (対面・Zoom両者対応)**

AIの基礎知識とエンジニアリング手法を解説します。業務改善からアプリケーション開発まで、わずかなプログラミング知識で実現できるツールを扱います。情報技術に苦手意識を持つ方、業務にAIを取り入れたい方に適した内容です。

無線LANを利用したインターネットに接続可能なノートパソコンを持参してください。

講座番号 **4101** **初心者からの写真講座** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 10/5 10/12 10/26 全8回  
10:30~12:00 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14

受講料 **9,000円**  
講師 **上野照文**  
公益社団法人 日本写真家協会会員

講座の概要 **対面**

講座生が撮影した写真データを持ってきてもらい、写真の見方、撮り方などをアドバイスしながら進めていきます。

講座番号 **5101** **ベトナム文化言語入門** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 10/5 全1回  
13:00~16:00

受講料 **2,000円**  
講師 **チャン ホアンナム**  
高等教育研究センター講師

講座の概要 **対面**

本講座では、ベトナム語の基本的な発音や文法を学びながら、日常生活で役立つフレーズや会話を実践的に習得します。また、ベトナムの文化や習慣についても学び、言語だけでなく文化理解を深めることを目的としています。



講座番号 **5102** **インターネット活用の英会話学習法** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 1/8 1/15 1/22 全7回  
13:30~15:00 1/29 2/5 2/12 2/19

受講料 **8,000円**  
講師 **田久保浩**  
元徳島大学教授

講座の概要 **対面**

YouTubeなど、インターネットを活用して英会話を学ぶ方法を実践します。英検3級から2級超のレベルまで、どなたでも。このコースを受講することで、一人でも英会話を学ぶことができるようになります。内容は2024年度春夏講座と同じです。

スマートフォン、タブレット、ノートPC等端末とイヤホン、ヘッドフォンなどご用意ください。

講座番号 **5103** **台湾華語入門** 定員 **16名**

日時 **金曜日** 10/4 10/11 10/18 全10回  
10:00~11:30 10/25 11/1 11/8 11/15 11/29 12/6 12/13

受講料 **9,000円**  
講師 **チャン ジンホエ**  
教養教育院非常勤講師

講座の概要 **対面**

台湾華語(台湾で使われている中国語)をゼロから学ぶ講座です。発音や声調の練習を繰り返しながら、旅行などで使える活きたフレーズを学びます。台湾の文化や社会事情、台湾人の語彙の一部となった日本語も紹介します。

テキスト:『PAPAGO 式台湾華語TOCFL LEVEL1』アスク2,420円(税込)、事前にご購入ください。

講座番号 **5104** **TOEFL ITP 初級講座** 定員 **10名**

日時 **土曜日** 12/14 12/21 全2回  
13:00~16:20

受講料 **3,500円**  
講師 **内山八郎**  
教養教育院教授

講座の概要 **オンライン (Zoom)**

本コースでは TOEFL ITP の公式教材を用いて、英語のリスニング、文法、リーディングの学習に取り組みます。

テキスト『TOEFL ITP 公式テキスト&学習ガイド』(研究社)3,080円(税込)参加者は各自ご購入下さい。

講座番号 **5105** **楽しく学ぶポルトガル語** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 11/5 11/12 11/19 全10回  
18:30~20:00 11/26 12/3 12/10 12/17 1/7 1/14 1/21

受講料 **9,000円**  
講師 **松尾ドゥルシー**  
ポルトガル語講師

講座の概要 **対面**

ポルトガル語を基礎からわかり易く解説しながら、一人ひとりのレベルに合わせた会話を中心に、コミュニケーションに役立つ会話を学びます。ポルトガルの音楽や文化、ネイティブな発音にふれながら、楽しく学んでみませんか?

プリントを配布します。筆記用具やノートを持参してください。

講座番号 **5106** **談笑風生中国語(初級)秋** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 10/2 10/9 10/16 全10回  
18:30~20:00 10/23 10/30 11/6 11/13 11/20 11/27 12/4

受講料 **9,000円**  
講師 **張偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講座の概要 **対面**

本講座は、会話、リスニング、文法、作文などの総合的な中国語力を高めるテキストを使用して、中国語のより実践的なコミュニケーション能力を養い、使える中国語を身につけることを目標として授業構成されています。

テキスト『中国語の基本ステップアップ編』新谷秀明 王宇南 朝日出版社 2,420円(税込)、事前にご購入ください。

講座番号 **5107** **談笑風生中国語(初級)冬** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 1/8 1/15 1/22 全8回  
18:30~20:00 1/29 2/5 2/12 2/19 3/5

受講料 **9,000円**  
講師 **張偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講座の概要 **対面**

本講座は、会話、リスニング、文法、作文などの総合的な中国語力を高めるテキストを使用して、中国語のより実践的なコミュニケーション能力を養い、使える中国語を身につけることを目標として授業構成されています。

テキスト『中国語の基本ステップアップ編』新谷秀明 王宇南 朝日出版社 2,420円(税込)、事前にご購入ください。

講座番号 **5108** **談笑風生中国語(中級)秋** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 10/7 10/21 10/28 全10回  
13:30~15:00 11/11 11/18 11/25 12/2 12/9 12/16 12/23

受講料 **9,000円**  
講師 **張偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講座の概要 **対面**

本講座は、初級段階の中国語学習を終えて、更に中級段階へ進もうとされる方々を対象とし、読解に重点を置き、中国現状と中国人の考え方と伝統や習慣の違いをより深く知って頂ける中国語中級講座です。

テキスト『深層理解中国』荒屋勤 尹景春 朝日出版社 2,310円(税込)、事前にご購入ください。

講座番号 **5109** **談笑風生中国語(中級)冬** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 1/6 1/27 2/3 全6回  
13:30~15:00 2/10 2/17 3/3

受講料 **7,000円**  
講師 **張偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講座の概要 **対面**

本講座は、初級段階の中国語学習を終えて、更に中級段階へ進もうとされる方々を対象とし、読解に重点を置き、中国現状と中国人の考え方と伝統や習慣の違いをより深く知って頂ける中国語中級講座です。

テキスト『深層理解中国』荒屋勤 尹景春 朝日出版社 2,310円(税込)、事前にご購入ください。

講座番号 **6101** **フリーフィットネスⅡ** 定員 **50名**

日時 **月～金曜日** | **土曜日**  
9:00～19:00 | 10:00～閉館時間

受講料 **3,000円**

講座の概要 **対面**  
フィットネスコーナーを利用するためのコースです。指導者はつきません。大学やセンターの都合により、急遽利用できないことがありますので、事前にマラソングリニック室のカレンダー等で確認してください。関連する受講状況により、受入可能人数は変動します。

利用が不定期のため駐車許可証は発行しませんが、状況により駐車場が利用できる場合があります。初めて利用される方は利用説明を受けていただきます。

講座番号 **6102** **介護福祉講座**  
**～VRを体験しよう!** 定員 **20名**

日時 **月曜日**  
15:00～16:30

12/2	12/9	12/16	全6回
12/23	2/3	2/10	

受講料 **7,000円**

講師 **武田英二** 専門学校健祥会学園 校長  
**河野和代** 介護福祉学科 学科長  
**河野裕美子** 作業療法学科 学科長  
**板東正記** 理学療法学科 教員  
**北田 功** 理学療法学科 教員

講座の概要 **対面**  
誰もが迎える高齢期を健やかに楽しく過ごすため、また高齢者を在宅で介護している人に必要な介護に関する知識・技術を学ぶ講座です。高齢期のサルコペニアやフレイルの予防法、摂食・嚥下のしくみ、認知症を有する人へのかかわり方、腰痛予防体操やストレッチなどについて、各回の講座を通して理解を深めます。

VR体験は、1回のみ(12/9の予定)です。5回目、6回目の講座は、運動できる服装でお越しください。

講座番号 **6103** **武術で身体を整える** 定員 **20名**

日時 **月曜日**  
10:00～11:30

10/7	10/21	10/28	全10回
11/11	11/18	11/25	
12/2	12/9	12/16	
12/23			

受講料 **9,000円**

講師 **W. ヘルベルト** 大学院社会産業理工学研究所 教授(総科)

講座の概要 **対面**  
空手道六段の講師が、東洋の健康法である立禅、気功、太極拳、拳法(空手)の気の調整、呼吸法、基本技、型などを家でもできるように教えます。体力に不安のある方にもやさしい健康維持のための心身の鍛錬法です!

動きやすい服装、裸足で稽古します。水分補給できるものを持参して下さい!

講座番号 **6104** **エンジョイフィットネス** 定員 **22名**

日時 **火曜日**  
10:00～11:30

10/1	10/8	10/22	全14回
10/29	11/5	11/12	
11/26	12/3	12/10	
12/24	1/7	1/14	

受講料 **13,000円**

講師 **吉田みつる** 生涯学習健康マラソングリニック、看護師

講座の概要 **対面**  
ノルディックポールを使ったウォーキング、山登り、川辺の散歩、筋力トレーニング、ストレッチ、バランス運動、ゲームなどを個人の体力に合わせた指導を行い、楽しさを感じてもらいながら運動習慣をつけていく。

ノルディックポールはお貸しします。飲み物、外に出るときは軽いリュック、ウエストポーチの用意をしてください。雨天時は大きめのバスタオル。

講座番号 **6105** **カラダいきいきフィットネス** 定員 **16名**

日時 **木曜日**  
10:00～11:30

10/10	10/17	10/24	全13回
11/7	11/14	11/21	
12/5	12/12	12/19	
12/26	1/9	1/23	

受講料 **12,000円**

講師 **川島 歩** 生涯学習健康マラソングリニック、健康運動指導士

講座の概要 **対面**  
運動不足や加齢とともに体の動きは悪くなりがち。講座では、全身の血流改善や転倒・介護予防につながるいろいろな運動を組み合わせながら、体力・筋力アップをめざします。仲間と楽しく体を動かして気分もリフレッシュ!

飲み物、タオルを持参してください。ヨガマット、上履きは不要です。

講座番号 **6106** **バドミントンを楽しもう!** 定員 **16名**

日時 **木曜日**  
13:00～14:30

10/3	10/10	10/17	全11回
10/24	11/7	11/14	
11/21	12/5	12/12	
12/19	12/26		

受講料 **10,000円**

講師 **川島 歩** 生涯学習健康マラソングリニック、健康運動指導士

講座の概要 **対面**  
バドミントンの初心者・初級者を対象に、生涯スポーツとしてのバドミントンを楽しむ講座です。筋トレやレクゲームなど健康づくりに役立つ運動なども取り入れながら、一緒に心地よい汗を流しましょう!

準備物: 体育館シューズ、ラケット(貸出可)、飲み物、タオル

講座番号 **6107** **KOBA式体幹バランストレーニング** 定員 **15名**

日時 **木曜日**  
13:00～14:00

10/3	10/10	10/17	全8回
10/24	10/31	11/7	
11/14	11/21		

受講料 **7,500円**

講師 **河野 磨** Active Child laboratory

講座の概要 **対面**  
KOBA式体幹バランストレーニングを用いたエクササイズ講座です。バランス力、下半身の筋力を高めて運動不足解消と介護予防、QOLの質を高めていきましょう。この講座で自分に合った運動方法を見つけて下さい。

講座番号 **6109** **里山再発見 A** 定員 **15名**

講座番号 **6110** **空海と歩く**  
**～山歩き準備編 A** 定員 **10名**

日時 **月曜日**  
10:00～14:00

9/30	10/7	10/28	全9回
11/18	12/9	12/23	
1/27	2/10	3/3	

受講料 **10,000円**

講師 **田中俊夫 他** 人と地域共創センター 教授

講座の概要 **対面**  
手軽に登れる里山散歩を通じて徳島の良さ、自然の恵みを再発見しましょう。山登りは足腰の強化、体力づくりにも役立ちます。Aクラスでは上昇標高500mまでのコースをゆっくり歩きます。

講座番号、講座タイトルは違いますが2講座合同開催です。空海と歩く準備編は1月からの「空海と歩く～学習&トレーニング編」の受講者が対象です。

日程・詳細内容

- 9/30 オリエンテーション、城山トレーニング
- 10/7 眉山～勢見山
- 10/28 日の峰
- 11/18 雨乞の滝
- 12/9 眉山(諏訪神社ルート)
- 12/23 とくしま植物園～巽山
- 1/27 あせび公園～龍王山～境山
- 2/10 気延山～茶臼山
- 3/3 神山森林公園(西龍王山～東龍王山)

講座番号 **6108** **楽しくやさしいエアロビクス** 定員 **10名**

日時 **月曜日**  
10:00～11:00

10/7	10/21	10/28	全7回
11/11	11/25	12/9	
12/23			

受講料 **6,500円**

講師 **石川美佐** からたカレッジ専門課程修了者

講座の概要 **対面**  
音楽のリズムに乗って体を動かす有酸素運動と、筋力トレーニング、ストレッチをおこないます。心肺機能や持久力の向上だけでなく、ストレスも発散!!一緒に楽しく体を動かしましょう。

動きやすい服装、体育館シューズ、汗拭き用タオル、ヨガマット、水分補給用飲み物

講座番号 **6111** **里山再発見B**

定員 **25名**

---

講座番号 **6112** **空海と歩く  
～山歩き準備編B**

定員 **15名**

---

**日時** **木曜日** 10:00～14:00

10/3	10/24	11/14
11/28	12/19	1/23
2/13	2/27	3/6

全9回

**受講料** 10,000円

**講師** 田中俊夫 他  
人と地域共創センター教授

---

**講座の概要** 対面

手軽に登れる里山散歩を通じて徳島の良さ、自然の恵みを再発見しましょう。山登りは足腰の強化、体力づくりにも役立ちます。Bクラスでは上昇標高500m以上のコースを歩きます。

**日程・詳細内容**

- 1 10/3 オリエンテーション、中央公園ポイント探しウォーキング
- 2 10/24 眉山4ルート
- 3 11/14 津乃峰～鍛冶ヶ峰
- 4 11/28 天ヶ津峰～剣が峰～天笠山
- 5 12/19 気延山～地蔵峠
- 6 1/23 千石山～万石山
- 7 2/13 眉山縦走
- 8 2/27 星の岩屋～中津峰山
- 9 3/6 大麻山三角点ルート

講座番号、講座タイトルは違いますが2講座合同開催です。空海と歩く準備編は1月からの「空海と歩く～学習&トレーニング編」の受講者が対象です。

講座番号 **6113** **空海と歩く(同行二人)★  
～阿波遍路2025学習&トレーニング**

定員 **30名**

---

**日時** **土曜日** 9:00～12:00

1/4	1/18	1/25
2/8	2/15	2/22
3/2★		

全7回

**受講料** 9,500円

**講師** 田中俊夫 他  
人と地域共創センター教授  
長谷川賢二  
徳島県立博物館  
浅川泰宏  
埼玉医科大学  
谷口真梁  
22番平等寺

---

**講座の概要** 対面

★日曜日(15:00終了予定)

足かけ4年、四国88カ所歩き遍路のスタートとなる阿波遍路。お遍路に関する知識と体力作りの両面から準備を進めていきます。歩き遍路では自然、町、人とのふれあいをより深く味わえ、大きな達成感と癒やしを体感できるはず。あなたもお遍路さんになってみませんか？

**日程・詳細内容**

- 1 1/4 「四国遍路の歴史と文化」(長谷川)、讃岐遍路とトレーニング、城山サーキット
- 2 1/18 月見が丘海浜公園～長原の渡し～免許センター 12kmウォーク
- 3 1/25 文化の森～あずり越え～植物園12km
- 4 2/8 遍路の民俗学(浅川)、ルート解説
- 5 2/15 「遍路文化と遍路道」(谷口)
- 6 2/22 マリンピア周回14km
- 7 3/2(日) 眉山1周20kmウォーク

3/2は15時終了予定です。歩き遍路には山歩きが必須です。山道トレーニングとして10月開講の「空海と歩く(山歩き準備編)」の受講を推奨します。希望者は田中講師が引率する歩き遍路ツアーに参加できます。3/15～18と3/28～31(予定)の8日間で阿波遍路23ヶ寺を巡ります(開講日にご案内)。

講座番号 **8001** **伸ばそう健康寿命  
こころ、からだ、社会性**

定員 **10名**

---

**日時** **月曜日** 10:00～11:30

10/7	10/21	10/28
11/11	11/18	11/25
12/2	12/9	

全8回

**受講料** 1,000円

**講師** 代表者 京野義明 他  
まなび通

---

**講座の概要** 対面

講義時に資料を配付します

心から社会性についてフレイル予防、健康寿命とどう関わっているのだろうか。講師の提案を中心に皆で対策を考え、今できることから実施し報告し合い、更に改善していくことを目的とします。なお、体を動かす場合もあります。

講座番号 **8002** **楽得 エンジョイ★**

定員 **15名**

---

**日時** **水曜日** 13:30～15:00

10/9	10/23	11/13
11/27	12/11	1/8
1/22	2/12	2/28★
3/14★		

全10回

★金曜日 10:00～11:30

**受講料** 1,000円

**講師** 青山和幸  
健康寿命マスター  
井内恭代  
健康寿命マスター  
除 経子  
健康寿命マスター  
福田攝子  
健康寿命マスター  
渡辺早智子  
健康寿命マスター

---

**講座の概要** 対面

講義時に資料を配付します

別途シラバスがあります

①ロコモとは何か?元気に100歳まで=座学 ②身体を動かそう!ストレッチ ③楽しくウォーキングしよう!(正しい歩き方①、③) ④楽しくウォーキングしよう!(正しい歩き方②、④) ⑤楽しくリンパ・アロマ体験等 ①、②

アロマ講座の材料費として300円が別途必要。準備物:運動服、ヨガマット、飲み物、バスタオル1枚、タオル2枚。

講座番号 **8003** **ぼちぼちいかんで!  
楽しく身体を動かそう**

定員 **10名**

---

**日時** **月曜日** 10:00～11:30

10/28	11/11	11/25
12/9	12/23	1/27
2/10		

全7回

**受講料** 1,000円

**講師** 橋本雅代  
健康寿命マスター  
能川奈己子  
健康寿命マスター  
川原明美  
健康寿命マスター

---

**講座の概要** 対面

別途シラバスがあります

ストレッチで柔軟性を養い、筋肉トレーニングで筋力アップ。レクリエーションダンスで全身持久力とバランス感覚を身に付けます。仲間と一緒に楽しみながら健康寿命を伸ばしましょう。

身体を動かしやすい服装、飲み物、タオル、ヨガマット

講座番号 **6114** **オンライン講座  
空海と歩く(同行二人)～遍路歩き仮想と実践**

定員 **15名**

---

**日時** **金曜日** 19:30～21:00

1/17	1/24	1/31
2/7	2/21	2/28
3/7		

全7回

**受講料** 8,000円

**講師** 田中俊夫 他  
人と地域共創センター教授  
長谷川賢二  
徳島県立博物館  
浅川泰宏  
埼玉医科大学  
モートン常慈  
遍路研究家  
谷口真梁  
22番平等寺  
宮本光男

---

**講座の概要** オンライン(ZOOM)

「今、訪れるべき場所」として海外の有名旅行誌にも取り上げられた四国遍路。身体的には苦行でもある歩き遍路も四国の自然と文化に包まれたらそこは癒やしの世界。お遍路の何が人を引きつけるのか?様々な角度からお遍路を学び、仮想遍路も楽しみましょう。

**日程・詳細内容**

- 1/10 Zoomミーティング接続練習
- 1 1/17 「四国遍路とは」(田中)、バーチャル歩き遍路のスタート
- 2 1/24 「四国遍路の歴史と文化」(長谷川)
- 3 1/31 「四国遍路の民俗学」(浅川)
- 4 2/7 「外国人から見た四国遍路」(モートン)
- 5 2/21 「遍路文化と遍路道」(谷口)
- 6 2/28 「遍路ある記」(宮本)
- 7 3/7 「歩き遍路と健康寿命」(田中)、阿波遍路の旅

欠席した回は1週間のオンデマンド視聴が可能です。希望者は田中講師が引率する歩き遍路ツアーに参加できます。3/15～18と3/28～31(予定)の8日間で阿波遍路23ヶ寺を巡ります(開講日にご案内)。

講座番号 **6115** **ジョギーズパラダイス  
∞楽走レシピ Basic II★**

定員 **20名**

---

**日時** **土曜日** 13:00～17:00

10/5★	10/19★	10/26
11/9★	11/16★	11/23
12/7★	12/14	12/21★

全9回

**受講料** 10,500円

**講師** 田中俊夫 他  
人と地域共創センター教授  
大村 尚  
コアコンディショニング協会認定トレーナー  
岸本 実  
治療家ランニングアドバイザー  
河野 磨  
KOBA式体幹トレーニング認定トレーナー  
和田佳那  
ワダボディワークス  
加藤順廣  
ランニングクラブ顧問

---

**講座の概要** 対面

★時間が異なります(下記参照)

本年度初めてマラソン講座を受講された方の秋講座です。大会に向けた実践的な知識を学び、段階的に走れる距離を伸ばしていく練習でフルマラソン、ハーフマラソン完走を実現させましょう。

**日程・詳細内容**

- 1 10/5 14:15～ フル・ハーフの練習計画(田中)、60分走
- 2 10/19 8:30～ ソフトインターバル走(吉野川河川敷)
- 3 10/26 13:00～ コアコンディショニング(大村)、経絡とセルフマッサージ(岸本)、60分走
- 4 11/9 8:30～ ハーフマラソン(吉野川河川敷)
- 5 11/16 9:00～ KOBA式体幹トレーニング(河野)、60分走
- 6 11/23 13:00～ 疲労回復ケア、ランニングレッスン(和田)、60分走
- 7 12/7 9:00～ 3時間ラン&ウォーク
- 8 12/14 13:00～ KOBA式体幹トレーニング(河野)、ランニングレッスン(加藤順)、60分走
- 9 12/21 8:00～ リレーマラソン

## からだカレッジ楽得エクササイズ (成果サポートプログラム)

からだカレッジの実習科目の実践・継続プログラムです。成果を出せる近道となるはずですが、

からだカレッジの受講者に加えて、他の公開講座等受講者も受講できます。

指導が中心となる講座ではなく、参加者みんなで運動プログラムを実践する実習です。からだカレッジ修了者と市民活動支援士がリーダーを務めます (一部田中が担当)。

### 申し込み条件

下記の、①または②の条件を満たす方を申し込み対象者とします。

①からだカレッジ修了者

②2024秋冬公開講座(「フリーフィットネスII」・「伸ばそう健康寿命 ころ、からだ、社会性」・「楽得 エンジョイ」・「ぼちぼちいかんで! 楽しく身体を動かそう」及び無料講座を除く)を1講座以上受講している方

※申し込みが多数の場合、上記条件①を優先とし、残りを②とします。それでも定員が超過する場合は、②を抽選とします。

講座番号 **BS01** **筋トレ&ストレッチ** 定員 **10名**

日時 **月曜日** 10/21 10/28 11/11 11/18 11/25 12/9 12/16 12/23 1/20 全10回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 他**  
人と地域共創センター教授

講座の概要 **対面**  
足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。

初回講師: 田中

講座番号 **BS02** **脳トレ&コグニサイズ** 定員 **10名**

日時 **木曜日** 10/24 10/31 11/7 11/21 11/28 12/12 12/19 1/9 1/16 全10回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 他**  
人と地域共創センター教授

講座の概要 **対面**  
身体と脳に良い刺激を与えましょう。脳トレと認知機能の向上に役立つ運動を組み合わせます。

初回講師: 田中

講座番号 **BS03** **ウォーキング+** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 10/25 11/1 11/8 11/22 11/29 12/13 12/20 1/10 1/24 全10回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 他**  
人と地域共創センター教授

講座の概要 **対面**  
運動効果の高いソルディックウォーキングとインターバル速歩を組み合わせる体力向上を目指したプログラムです。体力レベルに合わせて実施できます。

初回講師: 田中

## からだカレッジ・オープン講座 (開放予定講座)

からだカレッジの講義で、定員に満たなかった場合、若干名、受講を可能にします。下記4つのテーマを開放予定です。ご希望の方は、公開講座申込書で申し込んでください。なお、募集はテーマ毎、1日のみや1回のみ申し込みはできません。

受講料 **4,500円**  
講師 **以下参照**

講座番号 **BP01** **健康寿命** 定員 **若干名**

日程・内容 **対面**

1	9/24	14:15~15:15	徳島県の現状と取り組み	徳島県健康寿命推進課
2	9/24	15:30~16:30	加齢と健康	八木秀介 大学院医学薬学研究所 特任教授
3	10/1	14:15~15:15	健康寿命を延ばす運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	10/1	15:30~16:30	健康寿命と栄養	竹谷豊 大学院医学薬学研究所 教授
5	10/29	14:15~15:15	健康寿命と歯	市川哲雄 歯学部・教養教育院非常勤講師、名誉教授

講座番号 **BP02** **メタボリックシンドロームの予防・解消** 定員 **若干名**

日程・内容 **対面**

1	10/22	13:00~14:00	メタボ講義1	松久宗英 先端酵素学研究所、糖尿病臨床・研究開発センター長
2	10/22	14:15~15:15	メタボ講義2	松久宗英 先端酵素学研究所、糖尿病臨床・研究開発センター長
3	10/22	15:30~16:30	メタボ予防の運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	11/5	13:00~14:00	メタボ予防と栄養	竹谷豊 大学院医学薬学研究所 教授
5	11/12	14:15~15:15	生活習慣病と口腔ケア	湯本浩通 大学院医学薬学研究所 教授

講座番号 **BP03** **ロコモティブシンドロームの予防・解消** 定員 **若干名**

日程・内容 **対面**

1	11/26	14:15~15:15	ロコモ講義1	西良浩一 大学院医学薬学研究所 教授
2	11/26	15:30~16:30	ロコモ講義2	玉置康晃 大学院 講師
3	12/3	14:15~15:15	ロコモ予防の運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	12/3	15:30~16:30	ロコモ予防と栄養	竹谷豊 大学院医学薬学研究所 教授
5	12/10	15:30~16:30	お口の健康(健口)とロコモ予防	片岡宏介 大学院医学薬学研究所 教授

講座番号 **BP04** **認知症の予防・サポート** 定員 **若干名**

日程・内容 **対面**

1	1/7	13:00~14:00	認知症講義1	和泉唯信 大学院医学薬学研究所 教授
2	1/7	14:15~15:15	認知症講義2	和泉唯信 大学院医学薬学研究所 教授
3	1/7	15:30~16:30	認知症予防と運動	田中俊夫 人と地域共創センター 教授
4	1/28	14:15~15:15	認知症のサポート1	千葉進一 大学院医学薬学研究所 准教授
5	1/28	15:30~16:30	認知症のサポート2	千葉進一 大学院医学薬学研究所 准教授

### 個人情報の取り扱いについて

申込用紙及び講座内でご記入いただいた情報については、個人情報保護の観点から厳重に管理します。また、下記の目的以外には使用しません。

1. 当該講座への登録、受講に関する連絡及び講座の実施に必要なこと
2. 今後の公開講座等の案内及び統計情報の作成
3. 本学教員が教育・研究のため、授業資料、学術調査や論文に使用すること

お問い合わせ

**徳島大学 人と地域共創センター 事務室**  
〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地  
TEL 088-656-7276  
E-mail: cue7276@cue.tokushima-u.ac.jp  
(問い合わせ限定/欠席などの連絡はメールでは受け付けません)

# 2024年 秋冬 公開授業一覧

分野	講座番号	講座名(授業科目)	講師氏名	講義日程	受講料
公開授業	7101	大学教育と自身の学びを再考する	吉田 博	月 10:25 ~	13,500円
	7102	AI総合演習	鳥井 浩平	水 8:40 ~	13,500円
	7103	中国思想史入門	新田 元規	木 10:25 ~	13,500円
	7104	とくしまの環境を学ぼう	齊藤 隆仁	木 10:25 ~	13,500円

## 公開授業 留意事項

- 公開授業の詳しい内容(開講日・時間帯)の資料は、人と地域共創センター1階ロビーにあります。
- 公開授業は、学部学生が受講している教養科目及び学部専門科目の授業の中から公開するものですが、学生の授業であるため、受講希望学生が定員を超過した場合は、受講できませんので、予めご了承ください。  
受講の可否については、9月24日(火)19時以降に連絡します。携帯電話等の対応をお願いします。
- 高等学校卒業程度の学力があれば、性別、年齢、学歴を問わず、どなたでも申込できます。
- 公開授業を受講されても単位は取得できません。単位取得の希望がある場合は、「科目等履修生」の制度を利用してください。
- 単位取得はできませんので、試験を受ける必要はありません。  
科目によっては、各授業時に小テスト等が実施されるかもしれませんが、詳しくは授業担当教員にお尋ねください。
- 申込用紙は、公開講座パンフレット折り込みの「受講申込書」をご利用ください。
- 電話及びファックスでのお申込みは受け付けておりません。
- 申込締切日：2024年8月21日(水)当日17時必着
- 受講料の入金期間については、別途ご連絡します。
- 銀行振込・現金書留のいずれかの方法でご入金ください。
- 受講手続後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。

### 〔その他〕

・・・公開授業の受講が決まったら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- 講義室は、授業開始の直前に正式に決定します。受講決定後は別途ご連絡しますので、各自確認の上、移動してください。
- 休講について  
①講師等の都合による、休講情報は、「徳島大学教養教育院」のホームページから随時案内しております。受講生となられた方は、各自の管理で休講情報を取得していただきます。

### パソコン、インターネット等より

「徳島大学教養教育院」を検索 → メニューから「キャンパスライフ」 → 「休講情報」

- ②昼間に開講する公開授業については、徳島県徳島市に午前7時に「暴風警報」、「大雨警報」、「大雪警報」、「洪水警報」(以下「警報」という。 )又は特別警報(波浪特別警報を除く。以下「特別警報」という。)が発表中の場合は、午前の公開授業を休講とします。  
午前11時に警報又は特別警報が発表中の場合は、午後の公開授業を休講とします。
- ③授業開始後に警報が発表された場合は、次の時限以降の公開授業を休講とします。ただし、特別警報が発表された場合は、直ちに休講とします。  
休講時の補講は、上記①の方法や、休講翌週の授業時に担当教員に確認してください。

## アクセス

徳島駅から徒歩の場合：約30分

バス利用の場合：約20分

- 徳島市営バス 徳島駅前から「中央循環(左回り)」行・「島田石橋」行・「商業高校」行 他に乗車し、「助任橋(徳島大学前)」又は「徳島大学南」下車徒歩約5分  
(注意)「商業高校」行のみバス停が「徳島大学南」になります。
- 徳島バス 徳島駅前から鳴門線、鍛冶屋原線に乗車し、「大学前」で下車徒歩約5分

### 〔キャンパスマップ〕

