



# 徳島大学人と地域共創センター

# 公開講座受講生募集

～春の穏やかな時間と夏の活気とともに、  
知識と健康を育む。心豊かな時間を過ごしませんか？～

**申込期間** 2026年2月28日(土)～3月21日(土) 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3月11日(水)、12日(木)は後期日程入試のため、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8年度春夏公開講座は、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：受講決定後、各自ご用意ください。)

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。  
2026年**3月31日(火)**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)  
4/6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

2026年5・6月から開講の講座

2026年**4月7日(火)～4月15日(水)**

2026年7月以降に開講の講座  
(公開授業の入金期間は別途案内)

2026年**6月15日(月)～6月19日(金)**

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。

講座番号 **A001** **阿波踊り体操リーダー養成講座** 定員 **20名**

日時 **日曜日** 7/26 9:30~16:00 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** 講義時に資料を配付します **対面**

阿波踊り体操は音健アワード2024で最優秀賞ゴールドグランプリを受賞しました。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)を販売します。

当日は食事をとれる学生食堂は閉店です。昼食、飲み物、タオルを各自で用意してください。

講座番号 **1001** **徳島大学附属図書館の古地図を読む** 定員 **30名**

日時 **木曜日** 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9 全5回 13:30~15:00

受講料 **6,000円**

講師 **平井松午**  
徳島大学名誉教授

**講座の概要** 講義時に資料を配付します **対面**

徳島大学附属図書館には、国の重要文化財に指定された伊能図、阿波・淡路や諸国の国絵図、河川絵図、村絵図など200点を超える古地図・絵図が収蔵されています。講座では、これらの古地図・絵図の来歴や特徴について解説します。

関連サイト:附属図書館HP「貴重資料高精細デジタルアーカイブ」「伊能図学習システム」参照

講座番号 **1002** **『論語』を原文で読む —朱子学の注釈にもとづく読解** 定員 **30名**

日時 **木曜日** 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16 7/30 全7回 18:00~19:30

受講料 **8,500円**

講師 **新田元規**  
大学院社会連携理工学研究所 社会総合科学講座准教授

**講座の概要** 講義時に資料を配付します **対面**

『論語』の主要な篇章を、代表的な注釈である朱熹の『論語章句』にもとづいて講読します。『論語』とその注釈の講読と並行して、読解に必要な古典文献学の基礎事項と、関連する中国思想・史学・文学の知識を解説します。

漢和辞典を準備することが望ましいです。

講座番号 **1003** **人生の羅針盤を作成しよう! —ライフデザイン・ポートフォリオ—** 定員 **30名**

日時 **月曜日** 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 全6回 20:00~21:30

受講料 **7,500円**

講師 **山川修**  
Safetyology研究所代表  
**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)**

人生の核心という自分軸を、対話を通して探究してみませんか?自分軸がつかめると物事を選択を迷わずにできるようになります。講座では、受講者同士で傾聴や対話を実践し、互いに協力して、人生の核心を探究します。

ワークシートに記入、毎回の対話を経て最終部に人生の確信についてお披露目をします。初めての方はもちろん再受講の方も大歓迎です。

講座番号 **1004** **年配者のための雑学的法律講座** 定員 **30名**

日時 **金曜日** 7/10 7/17 7/24 全3回 15:00~16:30

受講料 **4,000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** 講義時に資料を配付します **対面**

主として年配の方々の関心の高そうな事項について、法律上の観点から説明する講座です。ときおり自身の知見なんかの雑学的なものを紹介させていただきます。初回は相続と遺言、第2回は制限行為能力と後見、第三回は破産と生活保護について説明する予定です。

講座番号 **1005** **雑学的ビジネス法関連講座** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 8/28 9/4 9/11 全3回 15:00~16:30

受講料 **4,000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** 講義時に資料を配付します **対面**

知っておいて損はない企業制度や企業を取り巻く法律について雑学的に説明する講座です。会社法、独禁法、インサイダー制度、個人情報保護法なんかを取り扱う予定です。

講座番号 **1006** **ニーチェの哲学** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 5/8 5/29 6/19 7/10 7/31 全5回 15:00~16:30

受講料 **6,000円**

講師 **今崎高秀**  
教養教育院非常勤講師、香川大学大学教育基盤センター非常勤講師

**講座の概要** 講義時に資料を配付します **対面**

ドイツの哲学者F・ニーチェ(1844-1900)の各種テキストに触れ、その内実について考え、自由に議論ないし談話します。参加に必要な予備知識などは御座いませんので、お気軽にご参加ください。

講座番号 **1007** **世界で起きている現実を知ろう ~各地での報道にもとづく書籍の輪読をもとに~** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 全5回 19:15~20:45

受講料 **2,500円**

講師 **鈴木尚子**  
人と地域共創センター准教授

**講座の概要** **オンライン (Zoom)**

皆さまは、世界で起きているニュースをどのくらい知っていますか。この講座では、世界のニュースを紹介した書籍をもとに、各地における社会問題の報道にふれる中で、今後の世界について、さまざまな視点から自由に語り合います。

使用テキスト:『世界のニュースを日本人は何も知らない?—フェイクだらけの時代に強くなる常識—』(ワニブックスPLUS新書)、税込1,265円※同名の題名の著作が複数発行されています。入手の際には、『7』(2025年12月初版発行)であることを必ず確認してください。受講者は、事前に書籍を入手の上、ご参加ください。受講中はカメラをオンにいただきます。

講座番号 **F101** **認知症とともに生きる人が暮らしやすい地域づくり ~国内外の事例紹介~** 定員 **15名**

日時 **水曜日** 5/13 5/27 6/10 全3回 14:00~16:00

受講料 **2,000円**

講師 **鈴木尚子**  
人と地域共創センター准教授

**講座の概要** 講義時に資料を配付します **対面**

認知症になっても、住み慣れた地域で少しでも暮らし続けるために、当事者や周囲の人びとにどのようなことが求められるのでしょうか。この講座では、講師が近年訪問した国内外の好事例を紹介し、地域で何ができるのかを考えます。

皆さまのご意見も伺いながら、休憩を入れ、ゆとりと進めます(都合によりオンライン変更の可能性あり)。

講座番号 **3001** **AI/IoTセンサのしくみを知ろう 基礎編** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 5/9 5/16 5/23 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/18 7/25 全10回 10:00~11:30

受講料 **11,000円**

講師 **辻明典**  
技術支援部技術専門員

**講座の概要** 講義時に資料を配付します 別途シラバスがあります **対面**

AI/IoT・センサの最新技術について学ぶことができます。はじめての方でも、予備知識なしでご参加いただけます。IoTセンサを搭載した教材を用いて、基礎から実践レベルの知識と技術を身に付けられます。

教材費3,000円が別途必要です。パソコン(Windows11)をご準備下さい。

情報・技術分野

講座番号 **3002** **はじめて学ぶChatGPT** 定員 **30**名

日時 **火曜日** 5/12 全1回 受講料 **1,500**円  
18:30~20:00 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たとされる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 **3003** **ChatGPTの入門と応用** 定員 **15**名

日時 **土曜日** 7/4 7/18 8/8 全4回 受講料 **5,500**円  
10:00~11:30 8/22 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)**

ChatGPTを利用する上での安全対策/注意点や、プロンプト術、画像生成、データ分析、音声認識、Deep Research (詳細なレポートの作成) 等の使い方を解説する予定です。

ChatGPTに登録 (無料) するためにメールアドレスが必要です。

講座番号 **3004** **先生のための生成AIとプログラミング** 定員 **40**名

日時 **土曜日** 5/9 5/16 5/23 全4回 受講料 **5,500**円  
10:30~12:00 6/6 講師 **田巻公貴**  
高等教育研究センター助教

講座の概要 **対面**

本講座では、プログラミングと生成AIの基本から、具体的な活用方法を体験的に学びます。加えて、情報技術を活用した授業設計に関わる知識や、学びを深めるための教育的な視点を紹介します。教育関係以外の一般の方も歓迎します。

パソコンをご持参ください。プログラミングや生成AIの利用、および講義資料の配付を行います。

講座番号 **4001** **写真撮影を楽しく上達しよう** 定員 **20**名

日時 **土曜日** 5/16 5/23 6/6 全10回 受講料 **10,000**円  
10:30~12:00 6/13 6/27 7/4 講師 **上野照文**  
7/18 7/25 8/8 9/5 公益社団法人  
日本写真家協会会員

講座の概要 **対面**

教室では対面での座学。講座生各自撮影データを持ってきてもらい、それを基に指導添削など行います。主に撮影方法などで、機材の使い方などはその都度お話しもします。期間中近郊撮影会も予定します。

芸術分野

講座番号 **5001** **各分野の 実用中国語演習 (旅行編) 春** 定員 **20**名

日時 **金曜日** 5/8 5/15 5/22 全10回 受講料 **10,000**円  
13:30~15:00 5/29 6/5 6/12 講師 **施国恩**  
6/19 6/26 7/3 7/10 教養教育院・総合科学部  
非常勤講師

講座の概要 **対面**

本講座は各分野で使われている中国語を学ぶ講座です。第一弾として中国の世界遺産を旅行する内容の教科書を使って、旅行の際によく用いる中国語を勉強します。なお、初級から中級程度の中国語力を持つ方を対象とします。

テキスト:『游中国 一度は行ってみたい絶景12選』朝日出版社 2025年 3,025円

講座番号 **5002** **各分野の 実用中国語演習 (旅行編) 夏** 定員 **20**名

日時 **金曜日** 7/17 7/24 7/31 全10回 受講料 **10,000**円  
13:30~15:00 8/7 8/21 8/28 講師 **施国恩**  
9/4 9/11 9/18 9/25 教養教育院・総合科学部  
非常勤講師

講座の概要 **対面**

本講座は各分野で使われている中国語を学ぶ講座です。第一弾として中国の世界遺産を旅行する内容の教科書を使って、旅行の際によく用いる中国語を勉強します。なお、初級から中級程度の中国語力を持つ方を対象とします。

テキスト:『游中国 一度は行ってみたい絶景12選』朝日出版社 2025年 3,025円

講座番号 **5003** **談笑風生中国語 (初級) 春** 定員 **20**名

日時 **水曜日** 5/13 5/20 5/27 全10回 受講料 **10,000**円  
18:30~20:00 6/3 6/10 6/17 講師 **張偉**  
6/24 7/1 7/8 7/15 四国大学非常勤講師、  
通訳

講座の概要 **対面**

本講座は『体験的に学ぶ中国語』という教科書を使って、中国語の基礎文法を勉強しながら、「買い物、観光、送別会」など日頃の会話でよく見られる表現を楽しく勉強できる初級中国語講座です。

テキスト『体験的に学ぶ中国語』駿河台出版社 2026年 2,400円+税

講座番号 **5004** **談笑風生中国語 (初級) 夏** 定員 **20**名

日時 **水曜日** 7/29 8/5 8/19 全7回 受講料 **8,500**円  
18:30~20:00 8/26 9/2 9/9 講師 **張偉**  
9/16 四国大学非常勤講師、  
通訳

講座の概要 **対面**

本講座は『体験的に学ぶ中国語』という教科書を使って、中国語の基礎文法を勉強しながら、「買い物、観光、送別会」など日頃の会話でよく見られる表現を楽しく勉強できる初級中国語講座です。

テキスト『体験的に学ぶ中国語』駿河台出版社 2026年 2,400円+税

講座番号 **5005** **談笑風生中国語 (中級) 春** 定員 **20**名

日時 **月曜日** 5/11 5/18 5/25 全10回 受講料 **10,000**円  
13:30~15:00 6/1 6/8 6/15 講師 **張偉**  
6/22 6/29 7/6 7/13 四国大学非常勤講師、  
通訳

講座の概要 **対面**

本講座は中級者向けの方々を対象として、中級程度の中国語読解力養成と深い理解に重点を置き、中国の現状と中国の歴史遺産、歴史人物や更に日中文化交流などをより深く知って頂ける中国語中級講座です。

テキスト『新版・中国之窗「第2版」—认识真实的邻国—』白帝社 2024年 2,500円+税

講座番号 **5006** **談笑風生中国語 (中級) 夏** 定員 **20**名

日時 **月曜日** 7/27 8/3 8/17 全7回 受講料 **8,500**円  
13:30~15:00 8/24 8/31 9/7 講師 **張偉**  
9/14 四国大学非常勤講師、  
通訳

講座の概要 **対面**

本講座は中級者向けの方々を対象として、中級程度の中国語読解力養成と深い理解に重点を置き、中国の現状と中国の歴史遺産、歴史人物や更に日中文化交流などをより深く知って頂ける中国語中級講座です。

テキスト『新版・中国之窗「第2版」—认识真实的邻国—』白帝社 2024年 2,500円+税

語学・国際交流分野

講座番号 **5007** **ドイツ語入門**  
—楽しくドイツ語を勉強しましょう。— 定員 **15名**

日時 **水曜日** 18:00~19:30

5/13	5/20	5/27	全10回
6/3	6/10	6/17	
6/24	7/1	7/8	
7/15			

受講料 **10,000円**  
講師 **Olaf Schiedges**  
大学院社会産業理工学研究所  
総合科学域准教授

テキスト ドイツ語の教科書: Angela Braun 等  
—Ach so! Neu 同学社  
ISBN 978-4810209525

**講座の概要** 対面  
本講座では、ドイツ語を楽しく学ぶことを目標としています。アルファベット、ドイツ語の発音、基本的な文法を分かりやすく紹介し、ペアワークで簡単な会話練習も行います。また、授業のなかでゲーム的な要素も取り入れながら、ドイツ語に自然に触れられるよう工夫します。ドイツ語が初めての方でも安心して参加できる内容になっています。一緒に楽しくドイツ語を学びましょう。

講座番号 **5008** **楽しく学ぶポルトガル語** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 18:30~20:00

5/12	5/19	5/26	全10回
6/9	6/16	6/23	
6/30	7/7	7/14	
7/28			

受講料 **10,000円**  
講師 **松尾ドゥルシー**  
ポルトガル語通訳

**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言葉を学びます。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？

プリントを用意します。筆記用具、ノートを持参してください。

講座番号 **5009** **TOEICリーディングと基本文法の復習** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 12:50~16:05  
(休憩15分含む)

9/18			全1回

受講料 **2,000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)  
TOEICは米国のETSが作成する標準化された英語の試験です。一個人が英語の学習をする際にモチベーションの維持にも活用できます。本講座ではTOEICのサンプル問題を用いて、必要に応じて文法事項の復習などを行い、総合的な英語力の向上を目指します。

安定したインターネットへのアクセスがある環境で受講して下さい。またZoomのカメラとマイクは原則としてオンにして受講して下さい。(講師から異なる指示があった場合や特別な事情がある場合にはこの限りではありません。)

講座番号 **6001** **フリーフィットネスI** 定員 **50名**

日時 **月~金曜日** 9:00~19:00 | **土曜日** 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。

駐車許可証は発行しません。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 **6002** **足腰の不安改善！ 知ろう体のしくみと運動法** 定員 **15名**

日時 **月曜日** 10:00~11:30

5/25	6/1	6/8	全7回
6/22	6/29	7/6	
7/13			

受講料 **8,500円**  
講師 **板東正記**  
人と地域共創センター准教授

**講座の概要** 対面  
加齢に伴い腰や膝に痛みが出る割合は増加します。若い方でもスポーツや仕事の内容によって腰や膝に不安を抱えている方は多くいます。専門家から体の構造や仕組みを学び、特に腰や股関節・膝関節の痛みや違和感を少しでも軽減しましょう。

座学が中心ですが、体操やストレッチ等の実習を含みます。各自動きやすい服装とシューズを持参して参加ください。

講座番号 **6003** **正しい姿勢と動きを学ぶ！ ウェルネスエクササイズ** 定員 **10名**

日時 **木曜日** 10:00~12:00

5/21	6/4	6/11	全8回
6/25	7/9	7/16	
7/23	7/30		

受講料 **11,500円**  
講師 **板東正記**  
人と地域共創センター准教授

**講座の概要** 対面  
運動を始めたいけどやり方が分からない、自己流の運動では効果をいまいち感じられない等で困っていませんか？講師が専門機器を用いて評価し、正しいフォームや運動方法を指導します。少人数制で個別の相談もできる限り対応します。

体操やストレッチ等の実習を含みます。各自動きやすい服装とシューズを持参して参加ください。大学外(徳島市内)での活動も実施予定です。詳細は受講時にお知らせします。

講座番号 **6004** **楽しくボクシング 健康で充実した生活のための** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 10:30~12:00

5/8	5/15	5/22	全10回
6/5	6/12	6/26	
7/3	7/17	7/24	
7/31			

受講料 **10,000円**  
講師 **今崎高秀**  
教養教育院非常勤講師、香川大学教育基礎センター非常勤講師

**講座の概要** 対面  
元選手および指導者の講師が、ボクシングの基本技術を丁寧に解説し、無理なく楽しく運動します。適度な運動量でパンチの技術などを向上させつつ、健康で充実した生活の一助となることが目的です。お気軽にご参加ください。

準備物:動きやすい服装、軍手、水分補給できるもの。

講座番号 **6005** **エンジョイフィットネス** 定員 **20名**

日時 **火曜日** 10:00~11:30

5/19	5/26	6/9	全12回
6/16	6/23	7/14	
7/21	8/4	8/18	
9/1	9/8	9/15	

受講料 **12,000円**  
講師 **日切加奈子**  
健康寿命マスター  
**高田弘子**  
健康寿命マスター

**講座の概要** 対面  
筋力やバランス感覚は気づかないうちに低下していきます。ノルディックウォーキングで城山に登るなど、下肢筋力を養います。筋肉トレーニングやバランス運動、脳トレもしながら、楽しくアンチエイジングにつなげましょう。

雨天時は多目的室で筋力トレーニングなどを行いますのでヨガマット、またはバスタオルをお持ちください。

講座番号 **6006** **バドミントンを楽しもう！** 定員 **12名**

日時 **木曜日** 13:00~14:30

5/7	5/14	5/21	全10回
5/28	6/4	6/11	
6/18	6/25	7/2	
7/9			

受講料 **10,000円**  
講師 **川島歩**  
生涯学習健康マラソンクリニック、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。基本的な打ち方や動きの練習、ダブルスゲームなどで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 **6007** **毎日を軽やかに！カラダいきいきフィットネス** 定員 **15名**

日時 **木曜日** 10:00~11:30

5/14	5/21	5/28	全13回
6/4	6/11	6/18	
6/25	7/2	7/9	
7/16	7/23	7/30	
8/6			

受講料 **13,000円**  
講師 **川島歩**  
生涯学習健康マラソンクリニック、健康運動指導士

**講座の概要** 対面  
年齢や体力に関係なく、誰でも“無理なく楽しく”体を動かすことを目的とした講座です。将来の転倒・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、心身の不調を改善し、体力・筋力アップをめざしましょう！

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 **6008** **運動でヘルスアップ**  
— 運動不足を解消し、健康寿命を延ばそう — 定員 **60**名

日時	<b>水曜日</b> 10:00~12:00	4/22	5/13	5/27	全22回	受講料	26,500円	
		6/3	6/24	7/1		講師	田中俊夫 人と地域共創センター教授 板東正記 人と地域共創センター准教授 范永輝 四国大学准教授	
		7/22	8/26	9/2				
		9/30	10/7	10/28	11/4	11/25	12/2	12/23
		1/6	1/27	2/3	2/17	3/3	3/17	

**講座の概要** 対面  
 運動は肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に役立ちます。また、足腰を強くすれば介護予防にもつながります。楽しく運動を継続し、健康寿命を3年、5年と伸ばしていきましょう。

本講座はクラブ活動とセットになっています。公開講座以外に野外活動などのクラブ活動を月2回(第2・3水)実施します。本講座の受講者はクラブ活動への参加が必須となります。スポーツ保険料など別途クラブ費として年10,000円必要です。

**日程・詳細内容**

1	4/22	楽しく続ける健康運動	
2	5/13	ラッコ運動、阿波踊り体操、ウォーキング	
3	5/27	腰痛・膝痛の予防・改善(板東)	
4	6/3	体幹・バランス運動	
5	6/24	フィットネスゲーム	
6	7/1	ステップエクササイズ	
7	7/22	室内エクササイズ、阿波踊り体操メタボ解消編	
8	8/26	体組成測定、骨密度測定	
9	9/2	測定解説、ストレッチポール	
10	9/30	リハビリテーショントレーニング(板東)	
11	10/7	ノルディックウォーキング	
12	10/28	ポイント探しウォーキング	
13	11/4	身体ほぐし	
14	11/25	ニュースポーツ	
15	12/2	シニアエアロビクス	
16	12/23	インターバル速歩	
	17	1/6	新年の目標、フィットネスゲーム
	18	1/27	脳トレ体操
	19	2/3	ラダートレーニング
	20	2/17	中国拳法(范)
	21	3/3	健脚度測定
	22	3/17	今年度のまとめ

講座番号 **6009** **爽快!じわっと汗かき**  
**簡単エアロビクス** 定員 **10**名

日時	<b>月曜日</b> 10:00~11:30	5/11	5/18	5/25	全9回	受講料	9,000円
		6/8	6/15	6/22		講師	石川美佐 健康寿命マスター
		6/29	7/6	7/13			

**講座の概要** 対面  
 リズムに乗って有酸素運動、筋トレ、ストレッチを行い、心肺機能や筋力、柔軟性の向上を目指します。肩こりや腰痛など、体の不調に応えるエクササイズも紹介します。一緒に気持ちのいい汗をかいて、楽しい時間を過ごしましょう!

体育館シューズ、飲み物、ヨガマット、タオルをお持ちください。

講座番号 **6010** **腰痛予防の**  
**メディカルピラティス** 定員 **15**名

日時	<b>火曜日</b> 18:30~20:00	5/12	5/19	5/26	全6回	受講料	7,500円
		6/2	6/9	6/16		講師	藤谷順三 大学院医歯薬学研究所 地域運動学・スポーツ医学分野 特任准教授

**講座の概要** 対面  
 負傷兵のリハビリテーションが起源のピラティスを通じて、正しい呼吸、姿勢、動作を身につけ、腰痛の予防・軽減を目指します。整形外科病院で実際に指導されている、自宅でもできる内容を分かりやすくお伝えします。

テキスト:「腰の名医が教える 脊柱管狭窄症 自力克服ノート」西良浩一著 文響社 (1,480円+税)

講座番号 **6011** **里山再発見A★** 定員 **25**名

日時	<b>月曜日</b> 10:00~14:00	5/11	5/18★	6/1	全8回	受講料	12,000円
		6/8★	6/15	6/22		講師	田中俊夫 人と地域共創センター教授 佐竹晶子 健康寿命マスター、 看護師
		9/14	9/28				

**講座の概要** 対面  
 手軽に登れる里山散策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。

「空海と歩く～山歩き準備編A」と合同開催です。雨天の場合は振替日に実施します。

**日程・詳細内容**

1	5/11	オリエンテーション、城山トレーニング
2	5/18	眉山山頂駐車場～眉山山頂(13:00～)
3	6/1	神山森林公園～建治寺
4	6/8	如意輪寺～中津峰山(13:00～)
5	6/15	山犬嶽
6	6/22	杖立山～久米山
7	9/14	高丸山
8	9/28	高尾山～愛染山

講座番号 **6012** **空海と歩く★**  
**～山歩き準備編A** 定員 **10**名

日時	<b>月・土曜日</b> 10:00~14:00	5/11	5/18★	全11回	受講料	16,000円
		6/1	6/8★		講師	田中俊夫 人と地域共創センター教授 佐竹晶子 健康寿命マスター、 看護師
		6/15	6/20★			
		6/22	7/4★	9/14		
		9/26★	9/28			

**講座の概要** 対面  
 歩き遍路は歩ける身体づくりが最も大切な準備となります。里山歩きと平地歩きを組み合わせる10月の土佐遍路に備えましょう。Aクラスの里山歩きは上昇標高500mまでのコースをゆっくり歩きます。土佐遍路③(金剛福寺～延光寺)は2026/10/20～26に実施予定です。

月曜日は「里山再発見A」、土曜日は「ホノルルマラソンを歩こう」と合同開催です。月曜日は雨天の場合は振替日に実施します。

**日程・詳細内容**

1	5/11(月)	オリエンテーション、城山トレーニング
2	5/18(月)	眉山山頂駐車場～眉山山頂(13:00～)
3	6/1(月)	神山森林公園～建治寺
4	6/8(月)	如意輪寺～中津峰山(13:00～)
5	6/15(月)	山犬嶽
6	6/20(土)	マリンピア10km(9:00～)
7	6/22(月)	杖立山～久米山
8	7/4(土)	眉山中腹10km(9:00～)
9	9/14(月)	高丸山
10	9/26(土)	大麻比古神社(9:00～)
11	9/28(月)	高尾山～愛染山

講座番号 **6013** **里山再発見B** 定員 **25**名

日時	<b>木曜日</b> 10:00~14:00	5/7	5/14	5/21	全8回	受講料	12,500円
		6/4	6/11	6/25		講師	田中俊夫 人と地域共創センター教授 佐竹晶子 健康寿命マスター、 看護師
		9/10	9/17				

**講座の概要** 対面  
 手軽に登れる里山散策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。バランス力や脚力も必要なコースです。

「空海と歩く～山歩き準備編B」と合同開催です。雨天の場合は振替日に実施します。黒沢湿原の貸切バス代は別途集金します。

**日程・詳細内容**

1	5/7	オリエンテーション、城山トレーニング
2	5/14	眉山縦走
3	5/21	気延山～石井地藏峠
4	6/4	天ヶ津峰周回
5	6/11	杖杉庵～龍王窟～焼山寺
6	6/25	旭ヶ丸～南高鉾山
7	9/10	黒沢湿原(貸切バス利用)
8	9/17	太龍寺山～太龍岳

講座番号 **6014** **空海と歩く★**  
**～山歩き準備編B** 定員 **15**名

日時	<b>木・土曜日</b> 10:00~14:00	5/7	5/14	全11回	受講料	16,000円
		5/21	6/4		講師	田中俊夫 人と地域共創センター教授 佐竹晶子 健康寿命マスター、 看護師
		6/11	6/20★			
		6/25	7/4★	9/10		
		9/17	9/26★			

**講座の概要** 対面  
 歩き遍路は歩ける身体づくりが最も大切な準備となります。里山歩きと平地歩きを組み合わせる10月の土佐遍路に備えましょう。Bクラスでは上昇標高500m以上のコースを歩きます。バランス力や脚力も必要なコースです。  
 土佐遍路③(金剛福寺～延光寺)は2026/10/20～26に実施予定です。

木曜日は「里山再発見B」、土曜日は「ホノルルマラソンを歩こう」と合同開催です。木曜日は雨天の場合は振替日に実施します。黒沢湿原の貸切バス代は別途集金します。

**日程・詳細内容**

1	5/7(木)	オリエンテーション、城山トレーニング
2	5/14(木)	眉山縦走
3	5/21(木)	気延山～石井地藏峠
4	6/4(木)	天ヶ津峰周回
5	6/11(木)	杖杉庵～龍王窟～焼山寺
6	6/20(土)	マリンピア10km(9:00～)
7	6/25(木)	旭ヶ丸～南高鉾山
8	7/4(土)	眉山中腹10km(9:00～)
9	9/10(木)	黒沢湿原(貸切バス利用)
10	9/17(木)	太龍寺山～太龍岳
11	9/26(土)	大麻比古神社(9:00～)

講座番号 **6015** **ジョギングパラダイス∞楽走レシピBasic★** 定員 **30名**  
 ～ホノマラ・とくマラ(新コース)を走ろう!

日時 **土曜日** 13:00~17:00  
 5/16 5/30 6/6 全12回  
 6/20 7/4 7/18\*  
 7/25\* 8/1\* 8/22\*  
 9/5\* 9/12\* 9/26\*  
 \*夏のマラソンツアーは基本9:00からです。

受講料 **15,500円**  
 講師 **田中俊夫** 人と地域共創センター教授  
**板東正記** 人と地域共創センター准教授  
**若瀬穰志** 徳島大学病院  
**白神敦久** 徳島県立中央病院  
**古田結花** 徳島県スポーツ栄養士協会

10月からの秋冬講座が続きます。講座25周年を記念して12/13に開催されるホノルルマラソンに参加するツアーを実施しますので希望者はご参加いただけます。

初めにマラソン講座を受講される方の1年目のクラスです。ランニング初心者からフル経験者までが対象。∞(無限大に)楽しく、楽～に走れるようになるレシピ(秘訣)をお伝えします。初めての方も100mから始めてフルマラソンやハーフマラソンを完走するドラマを体験してみませんか。スポーツ医学講義とレベル別ラン練習の組合せです。2回目以降は毎回ランニング練習があります。

制限時間のないホノルルマラソン(12/13)、新コースになるとくしまマラソンにチャレンジしたい人の目標達成をサポートします。

日程・詳細内容

1	5/16	開講式、オリエンテーション
2	5/30	楽に走ろう楽走レシピ(田中)
3	6/6	ランニング障害について(若瀬)、障害予防のトレーニング(田中)
4	6/20	ランニングと健康(白神)、筋力トレーニングとストレッチ(田中)
5	7/4	ランニングと栄養(古田)、ランニング障害のリハビリテーション(板東)
6	7/18	夏のマラソンツアー1: 眉山山頂
7	7/25	夏のマラソンツアー2: 眉山中腹
8	8/1	夏のマラソンツアー3: 大川原高原
9	8/22	夏のマラソンツアー4: 神山森林公園
10	9/5	夏のマラソンツアー5: 久住高原
11	9/12	夏のマラソンツアー6: 旧大井小学校~那賀川河畔
12	9/26	夏のマラソンツアー7: 大麻比古神社

講座番号 **6016** **ジョギングパラダイス∞楽走レシピS(スーパー)** 定員 **50名**  
 ～ホノマラ・とくマラ(新コース)を走ろう!

日時 **土曜日** 13:00~17:15  
 5/30 6/6 6/20 全9回  
 7/4 10/3 10/17  
 10/31 12/5 12/19

受講料 **10,500円**  
 講師 **田中俊夫** 人と地域共創センター教授  
**板東正記** 人と地域共創センター准教授  
**河野 磨** KOBAS式体幹トレーニング認定トレーナー  
**大村 尚** 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  
**楠山尚人** くすコンディショニング  
**和田佳那** ウダボディワークス

講座の概要

講座継続者を対象にマラソンをより楽しむために学習し、身体づくりに取り組みます。障害予防や記録向上の基本となる体幹の強化や身体のケアをベースにランニングのスキルアップも学習します。身体のアンチエイジングを目指すクラスです。ホノマラやとくマラ(新コース)完走を目指して身体づくりに再チャレンジされる方にもお薦めします。

日程・詳細内容

1	5/30	タイム向上とけが予防(田中)、KOBAS式体幹トレーニング(河野)
2	6/6	トレーニング計画の立て方(岸本)、KOBAS式体幹トレーニング(河野)
3	6/20	コアコンディショニング(大村)
4	7/4	コアコンディショニング(大村)、ランニング障害のリハビリテーション(板東)
5	10/3	レースでのトラブル回避法(田中)、身体のケア(楠山)
6	10/17	コアコンディショニング(大村)、セルフメンテナンスの方法(岸本)
7	10/31	ラダーを使ったステップワークトレーニング(田中)、KOBAS式体幹トレーニング(河野)
8	12/5	コアコンディショニング(大村)、KOBAS式体幹トレーニング(河野)
9	12/19	疲労回復ケア(和田)、RUNレベルアップエクササイズ(和田)

講座番号 **6017** **ホノルルマラソンを歩こう!★** 定員 **15名**  
 初回を除き歩き遍路講座、マラソン講座と合同開催です。

日時 **土曜日** 9:00~12:00  
 6/6 6/20 7/4 全9回  
 8/1 9/26 10/17\*  
 11/1\* 11/7 11/21  
 \*時間や曜日が異なります(下記参照)

受講料 **13,000円**  
 講師 **田中俊夫** 人と地域共創センター教授

12/13のホノルルマラソンに参加するツアーを実施します。講座初回に詳細を説明します。

今年12月13日(日)に開催されるホノルルマラソンは制限時間のない世界最大級の市民マラソンです。南の楽園で熱い応援を受けながら歩き通して感動のゴールを味わいましょう。一生の思い出となること間違いなし。フルマラソンと10kmの2コースがあります。

6月からの半年間で完歩できる体づくりに取り組みます。

日程・詳細内容

1	6/6	ホノルルマラソン歩いて完走、ひょうたん島5km
2	6/20	マリンピア10km
3	7/4	眉山中腹10km
4	8/1	大川原高原
5	9/26	大麻比古神社
6	10/17	月見が丘海浜公園12km(8:00~)
7	11/1(日)	とくマラ新コース15km
8	11/7	吉野川河川敷3時間
9	11/21	中央公園3時間

講座番号 **6018** **オンライン講座 ジョギングパラダイス∞楽走レシピ** 定員 **10名**

日時 **月曜日** 20:30~21:30  
 6/8 6/22 7/27 全7回  
 8/24 9/28 10/19  
 11/16

受講料 **7,000円**  
 講師 **田中俊夫** 人と地域共創センター教授

講座の概要

土曜日の講座に参加できない方を対象にネットを利用して授業を行います。資料やビデオは授業日時以外でも都合の良い時間にご覧いただけます。スポーツドクターや管理栄養士などの講義もご覧になれます。火木19時からの地区練習会(徳島、鳴門、小松島、阿南、川島)に参加可能です。

パソコンやスマホでビデオ・資料を見ていただきZoomを使ってオンライン授業を行います。Zoom利用経験がなくても大丈夫。事前に使用方法を練習します。

日程・詳細内容

1	6/8	マラソンのトレーニング
2	6/22	マラソン障害の予防
3	7/27	マラソンのスポーツ医学1
4	8/24	マラソンのスポーツ医学2
5	9/28	マラソンと栄養
6	10/19	レースに向けた練習計画
7	11/16	レースの準備と注意点

講座番号 **6019** **武術で身体を整える** 定員 **25名**

日時 **月曜日** 10:00~11:30  
 5/11 5/18 5/25 全10回  
 6/8 6/15 6/22  
 6/29 7/6 7/13  
 7/27

受講料 **10,000円**  
 講師 **ヘルベルト・ウルフ** 総合科学部非常勤講師、徳島大学名誉教授

講座の概要

空手道六段の講師が、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!

**自然災害等による公開講座の休講について**

1. 徳島市(講座会場)に「暴風」、「大雨」、「大雪」、「洪水」の警報が次の時間帯に発表されている場合は、当日の公開講座の休講に係る基準及び措置については、次の表のとおりとなります。(センターからは特に連絡いたしません。)

基準	措置
午前7時に発表中の場合	午前の講座は休講
午前7時を過ぎ午前11時に至るまでの間に発表された場合	次の時限以降の午前の講座は休講
午前11時に発表中の場合	午後の講座(夜間の講座を除く。)は休講
午前11時を過ぎ午後4時に至るまでの間に発表された場合	次の時限以降の午後の講座(夜間の講座を除く。)は休講
午後4時に発表中の場合	夜間の講座は休講
午後4時を過ぎて発表された場合	次の時限以降の講座は休講

2. 徳島市に震度5以上の地震が発生または大津波警報が発表された場合は、直ちに休講となります。  
 3. 南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)が発表された場合は、3日間の休講とし、必要に応じて、休講を延長することがあります。

個人情報取り扱いについて.....  
 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)

講座番号 **K001** **マラソンクリニック会員登録**

日時 **月~金曜日** 12:00~18:00 | **土曜日** 10:00~閉館時間  
 受講料 **3,000円** ※通年の金額です。

講座の概要

マラソンクリニックは、マラソン講座(講座番号6015、6016、6018)の講座時間外でのマラソン活動をサポートするものです。練習会開催、大学参加、トレーニング、各種測定、情報提供、相談業務などを行っています。マラソン講座を受講される方はマラソンクリニックの会員登録が必須となります。(別途「各種マラソン講座について」参照)

駐車許可証は発行しません。

その他

講座番号 **8001** **いきいきシニアの知恵袋** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 10:00~11:30  
5/8 6/12 7/10 全3回  
受講料 **1,500円**  
講師 **徳島大学 まなび連** 赤坂尚美

講座の概要 **対面**  
多様な方面からシニアの生活を充実させることを目指し、皆さんと意見交換も行いながら進めます。

準備物: 動きやすい服装、飲み物、筆記用具

講座番号 **8002** **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  
6/15 8/3 8/10 全7回  
8/24 8/31 9/7  
9/28  
受講料 **1,500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**  
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持久力・脳トレーニング・バランス感覚を、ヨガ体操でリラックス。仲間と一緒に健康寿命を延ばしましょう。※体組成・握力測定など(希望者)

準備物: 動きやすい服装、タオル、飲み物、ヨガマット(バスタオル)

講座番号 **8003** **ツボで生き生き健康生活** 定員 **10名**

日時 **土曜日** 14:00~15:00  
5/9 5/16 5/23 全10回  
6/6 6/13 6/20  
6/27 7/4 7/18  
7/25  
受講料 **1,500円**  
講師 **杉本洋子** 健康寿命マスター 鍼灸師

講座の概要 **対面**  
東洋医学の考え方やツボを学んで、生活に取り入れることで、様々な体の不調や衰えを改善していきましょう。軽い運動も行います。

講座番号 **8004** **健康にまつわる ちよつとええこと始めんで** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 14:00~15:30  
5/8 5/22 6/5 全10回  
6/19 7/3 7/17  
7/31 8/21 9/4  
9/18  
受講料 **1,500円**  
講師 **浦川えり子** 健康寿命マスター  
**京野まゆみ** 健康寿命マスター  
**高田弘子** 健康寿命マスター  
**鳥羽由香里** 健康寿命マスター

講座の概要 **対面**  
「健康寿命延伸」という大きなテーマに、栄養、運動、睡眠などの様々な角度からアプローチを行います。管理栄養士、睡眠健康指導士による座学や筋トレなど、健康にまつわるちよつとええことを始めて継続しましょう。

準備物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

講座番号 **8005** **フレイル予防のための 健幸エクササイズ** 定員 **12名**

日時 **月曜日** 14:00~15:30  
5/11 5/18 5/25 全10回  
6/1 6/8 6/15  
6/22 6/29 7/6  
7/13  
受講料 **1,500円**  
講師 **京野まゆみ** 健康寿命マスター  
**井上隆史** 健康寿命マスター  
**石本孝明** 健康寿命マスター  
**八幡勲子** 健康寿命マスター

講座の概要 **対面**  
阿波踊り体操、体幹筋トレ、バランス運動、簡単ヨーガ、脳トレ、初心者向け太極拳、リズム体操、健口体操など、毎回これらからいくつかの運動を抜粋。みんなで「楽しく」フレイル予防。

準備物: 動きやすい服装、飲み物、タオル

講座番号 **8006** **楽得 エンジョイIV** 定員 **15名**

日時 **水曜日** 13:30~15:00  
5/13 5/27 6/10 全10回  
6/24 7/8 7/22  
8/5 9/2 9/16  
9/30  
受講料 **1,500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 綾子** 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**  
いつまでも健康でいられるように、日常に運動を取り入れ、仲間とともに明るく楽しく、健康維持・増進を目指す講座です。①ロコモ座学②ストレッチ、脳トレ、筋トレ③楽しいウォーキング講座(①、②)④楽しいリンパ・アロマ講座

◆ヨガマット、タオル、飲み物各自にて持参ください。  
◆ノルディックポールは、貸出します。  
◆アロマ講座時には、材料費300円がかかります。

## 各種マラソン講座について

受講中の事故やけがなどに関しては**自己責任**を基本とします。①~④の講座受講の方については、安全に運動を行っていただくために、**40歳以上の方は健康診断の検査結果についてお知らせいただけます。**1年以内に受診されていない方は、**受講料の納付までに受診されるようお願いいたします。**

### マラソン関連講座の分類表

今年度設定されているマラソン関連講座は下記のような構成となっています。

◎ 必須 ○ 受講可 ✕ 受講不可

基本講座	講座名	受講1年目 (初めて受講)	受講2年目 (24期生/昨年度新規受講)	受講3年目以上 (1~23期生)
		マラソンは 初めて or 経験者	1 or 3 を受けたことがある方	2 or 3 を終了した方
①	6015 ジョギーズパラダイス∞楽走レシピBasic	◎ ← どちらか選択	✕	✕
②	6016 ジョギーズパラダイス∞楽走レシピS(スーパー)	✕	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
③	6018 オンライン講座 ジョギーズパラダイス∞楽走レシピ	◎ ← どちらか選択	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
④	K001 マラソンクリニック会員登録	◎ 必須	◎ 必須	◎ 必須

※上記講座を受講(クリニックの場合は登録)された方は、マラソン実習(ランニング実習、夏のマラソンツアー、長距離練習など)に参加することが可能です。ただし、オンライン講座は(1年目のみ)一部限定されます。

筋トレイベントで基礎力をつけよう

講座受講せずにクリニックのみの登録も可

## からだカレッジ実践課程のご案内

### 健康寿命を延ばそう!

徳島大学と徳島県との共催で令和元年より「**とくしま健康寿命からだカレッジ**」を開設し、人と地域共創センターで実施しています。健康寿命に関する**最新の知見を学び、運動などの実習を通じて健康寿命の延伸を目指す**ものです。広く県民を対象とした**基礎課程(秋開講:16回46時間)**と基礎課程修了者に加えて健康系専門職を対象とした**専門課程(春開講:11回30時間)**があり、新型コロナによる中断がありましたがいまだに基礎課程75名、専門課程46名が受講されました。地域の健康づくりのリーダーや指導者の育成を目指した専門課程からは資格試験に合格した**36名が「とくしま健康寿命マスター」に認定**され、地域での健康づくり事業に携わっていただいています。

### 健康・スポーツ分野はからだカレッジの実践課程に


そして、令和6年度より、センター主催の公開講座のうち健康・スポーツ分野が「**からだカレッジ実践課程**」としても位置づけられることとなりました。そして公開講座に2/3以上出席し、修了した方はその講座の時間数(1.5時間10回講座なら15時間)の**合計が2年間で30時間以上となれば「実践課程修了生」として**からだカレッジの基礎課程、専門課程の**受講料の優待が受けられます**。具体的には基礎課程28,000円、専門課程21,000円がそれぞれ**半額免除**となります。

これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積み重ねてきた方は、さらにはからだカレッジの学習と組み合わせ**健康寿命のさらなる延伸を実現**していただきたいと思います。

### 実践課程の対象講座と時間数

**対象となるのは令和6年度と7年度の健康・スポーツ分野の公開講座**です。欠席があっても修了(2/3以上の出席)していれば、講座全体の時間数がカウントされます。講座と時間数の一覧表についてはからだカレッジ関連の資料をご覧ください。また、個別の実践課程修了(2年間30時間以上)の有無については事務室までお問い合わせください。

# 2026年 春夏 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	7001	社会学入門  <b>対面</b>	渡邊 克典	水 16:20 ~	15,000 円
	<p><b>授業の概要</b></p> <p>「社会とのかかわり方」について、人びとが経験する「出生」「学ぶ／教える」「働く」「結婚・家族」「古い・病い」「死」の6つのトピックを取り上げながら紹介していきます。それぞれのトピックについてキーワードや社会学の基礎概念を取り上げ、振り返り課題を通じて理解を深めていきます。現代の社会問題についての受講者の理解を助けるためにVTR資料などの視覚教材も用います。</p> <p>教科書 社会学入門—社会とのかかわり方／筒井淳也・前田泰樹：有斐閣、2017、ISBN：9784641150461</p>				

## 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、4月7日(火)17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：2026年3月21日(土)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。

- 休講について
  - 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自然災害等による公開授業の休講については、以下のとおりです。
  - 徳島市(講座会場)に「暴風」、「大雨」、「大雪」、「洪水」の警報が次の時間帯に発表されている場合は、当日の公開授業の休講に係る基準及び措置については、次の表のとおりとなります。(大学からは特に連絡いたしません。)

基準	措置
午前7時に発表中の場合	午前の講座は休講
午前7時を過ぎ午前11時に至るまでの間に発表された場合	次の時限以降の午前の授業は休講
午前11時に発表中の場合	午後の講座(夜間の授業を除く)は休講
午前11時を過ぎ午後4時に至るまでの間に発表された場合	次の時限以降の午後の授業(夜間の授業を除く)は休講
午後4時に発表中の場合	夜間の授業は休講
午後4時を過ぎて発表された場合	次の時限以降の授業は休講

- 徳島市に震度5以上の地震が発生または大津波警報が発表された場合は、直ちに休講となります。
- 南海トラフ地震臨時情報(巨大地震警戒)が発表された場合は、3日間の休講とし、必要に応じて、休講を延長することがあります。
- 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。

### [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。

## 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]

