

平成28年度秋冬 徳島大学 大学開放実践センター公開講座シラバス

受講料 11000 円(8回)

定員 30人

分類	健康・スポーツ		
題目	空海と歩く～阿波遍路2017(学習&トレーニング編)		
担当講師	田中俊夫(大学開放実践センター) 谷口深梁(22番平等寺副住職) 長谷川賢二(徳島県立博物館学芸員) 高橋晋一(大学院ソシオ・アーツ&サイエンス研究部) 吉田みつる(生涯学習健康マラソニック) 幸田貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソニック)		
対象者	10km程度のウォーキングができる方を対象とします。		
曜日・時間	土曜日 10:00-14:00(開始時間、終了時間は講座内容によって変更します)		
概要	世界遺産を目指す四国遍路について学習し、歩き遍路が行える基礎体力を養いましょう。平成29年の阿波遍路からは公開講座としては4巡目の新たなスタートとなります。阿波遍路は「発心の道場」と呼ばれ志を立て修行を始める場所といわれています。今回から歩いてお参りすることに加えて1日1ボランティア活動にも取り組みます。新たな発見、新たな出会いが数多く生まれるはず。あなたも「お四国さん」になってみませんか。		
講座の方法	講義、実習		
キーワード	四国88カ所、歩き遍路、弘法大師、体力づくり、ボランティア		
達成目標	(1) 遍路の文化や歴史を学ぶ (2) 歩き遍路について知り、体力管理、健康管理について学習する。 (3) 歩き遍路旅への準備として、日常のウォーキングや筋力トレーニングを実践する。		
サブテーマ	1	1月7日	特別講演「遍路文化と遍路道(谷口)」、2kmウォーキング(10時～13時)
	2	1月14日	12kmウォーキング
	3	1月21日	歩き遍路の基礎知識、遍路に必要な体力とトレーニング(田中)、6kmウォー
	4	1月28日	遍路の歴史(長谷川)、10kmウォーク
	5	2月11日	遍路の民俗学(高橋)、歩き遍路の準備、ボランティア打合せ
	6	2月18日	15kmウォーキング
	7	3月4日	20kmウォーキング
	8	3月12日	20kmウォーキング
テキスト等	特になし		
備考	「歩き&ボランティア遍路実習編」に参加しない方も受講可能です。		
	受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただきます。受講料納入の際1850円(年間保険料、65歳以上は1200円)をお支払いください。尚、保険料をお支払いいただくこの講座は、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。		

平成28年度秋冬 徳島大学 大学開放実践センター公開講座シラバス

受講料 12000 円(8回)

定員 30人

分類	健康・スポーツ	
題目	空海と歩く～阿波遍路2017(歩き&ボランティア遍路実習編)	
担当講師	田中俊夫(大学開放実践センター) 吉田みつる(生涯学習健康マラソンクリニック) 幸田貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)	
対象者	「学習・トレーニング編」の受講者で1日5時間程度のウォーキングができる方	
曜日・時間	実習①3/18(土)～21(火)、実習②3/27(月)～30(木)	
概要	歩き遍路はご自身の身体や心と対話できる「癒し」の時間です。歩くこと、祈ることの繰り返しは肉体と精神との一体感を実感させてくれます。道中には様々な再発見あり。そして四国に根付くお接待のところに触れる機会も・・・「お四国病」になるきっかけは人それぞれです。私たちの暮らす日常のすぐそばに非日常の世界が広がっているのです。山を越え、川を越え、そして1日1ボランティア。最後の札所、薬王寺に上がる足は大きな達成感に満たされているはずです。	
講座の方法	実習	
キーワード	阿波遍路、歩き遍路、同行二人、癒しの道、ボランティア活動	
達成目標	(1)阿波遍路1番霊山寺から23番薬王寺までの23カ寺を歩いてお参りする (2)自己との対話、自然との対話を通じ、癒やしの旅を実現する。 (3)各自、グループで考えた1日1ボランティアを実践する。 (4)体調を整えて遍路の旅に臨み、けがなく旅を終える。	
サブテーマ	1	3月18日 阿波遍路①1日目 1番霊山寺～7番十楽寺
	2	3月19日 阿波遍路①2日目 8番熊谷寺～10番切幡寺
	3	3月20日 阿波遍路①3日目 11番藤井寺～12番焼山寺
	4	3月21日 阿波遍路①4日目 13番大日寺(弘法大師御入定日)
	5	3月30日 阿波遍路②1日目 14番常楽寺～17番井戸寺
	6	3月31日 阿波遍路②2日目 18番恩山寺～19番立江寺
	7	4月1日 阿波遍路②3日目 20番鶴林寺～22番平等寺
	8	4月2日 阿波遍路②4日目 23番薬王寺
テキスト等	特になし	
備考	3/18からの遍路の旅は旅費が別途必要です。 遍路の旅は歩くことを基本としますが、体力や体調に合わせて一部交通機関を利用することも可能です。	