



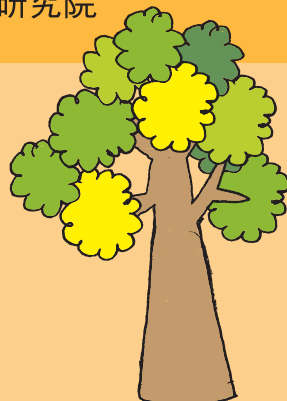
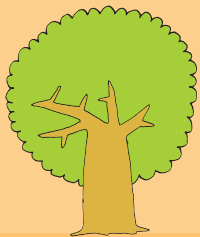
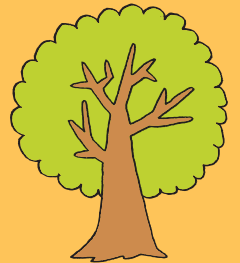
徳島大学 大学開放実践センター

# 徳島大学

# 公開講座

## 秋冬ガイドブック2013

- 社会連携
- キャリアアップ・資格支援
- 人間・社会
- 自然・科学
- 情報・技術
- 健康・スポーツ
- 芸術
- 語学・国際交流
- 公開授業
- 生涯学習研究院



申込  
締切

8/27 火 (当日必着)

入金受付期間

9/9 月～9/13 金

# 講座ガイドブック

## 目次

受講申し込みの仕方	2
駐車場利用についてのお願い	3
公開講座リスト	4
公開講座時間割	5
公開講座の概要	
社会連携	6
キャリアアップ・資格支援	6
人間・社会	7
自然・科学	8
情報・技術	8
健康・スポーツ	10
芸術	19
語学・国際交流	24
生涯学習研究院	32
大学開放実践センターの利用について	36
大学開放実践センター同窓会 六一会入会のご案内	38
公開講座受講申込書の記入例	39
公開講座受講申込書・公開講座受講生駐車許可申請書	41・42
公開授業リスト・Q&A	43

※申込書は各自で切り離し、持参又は、封書にてお送りください。締切りは **8 / 27(火)**  
**(当日必着)**です。

徳島大学は、学校教育法第69条の3第2項の規定による「大学機関別認証評価」を受け、「大学評価基準を満たしている」と認定されました。

(平成19年3月18日)

- ・ 認証評価期間：独立行政法人大学評価・学位授与機構
- ・ 認 定 期 間：7年間

(平成19年4月1日～平成26年3月31日)

## 公開講座受講者のみなさまへ

徳島大学 大学開放実践センターは、1986（昭和61）年4月に設置され、今年28年目を迎えました。設置以来、センターでは、高度化・多様化する地域学習ニーズに応えるとともに、大学としての独自性を発揮するべく、講座のテーマや内容・方法等に工夫を加えてまいりました。

センターでは、各講座のさらなる充実を図るとともに、講座間の垣根を取り払って、〈センター・コミュニティ〉が実現するよう支援して参ります。センターの力強い歩みに、みなさまの温かいご支援をお願いする次第です。

# 2013

講座検索の定番 2013年度秋・冬ガイドブックをお届けします！！

2013年度 公開講座ガイドブック（秋・冬学期）をご高覧いただきありがとうございます。わかりやすく、みやすいガイドブックをめざして、今後もつとめてまいります。ホームページとあわせて、ご高覧くだされば幸いです。

# 社会連携

Social Cooperation

# キャリアアップ・資格支援

Career Improvement and Certificate

# 人間・社会

Humanity and Society

# 自然・科学

Nature and Science

# 情報・技術

Information and Technology

# 健康・スポーツ

Health and Sports

# 芸術

Arts

# 語学・国際交流

Language study and International exchange

# 公開授業

Open Lectures

# 生涯学習研究院

Creativity Development

# 受講申し込みの仕方

講座内容等の  
確認

ガイドブックにより受講を希望される講座内容、日程などを確認して下さい。

受講の申込  
申込書を提出

- ・受講申込書（ガイドブック内）に必要事項を記入し、**郵送又は持参**（8月14日～16日は夏期休業のため休館、及び日曜・祝日は休館）により、**申込締切日**までに、大学開放実践センター事務室へ申し込んでください。

**申込期間 8月1日（木）～8月27日（火）当日必着（午後5時）**

但し、インターネットでのお申し込みは、8月27日（火）午後5時をもって受付終了いたします。

- ・締切日以降のお申込については、事務室までお問い合わせ下さい。  
申し込み人数が少ない等、状況によっては受講できない（開講しない）場合もあります。

受講の決定  
(受講決定者には  
連絡しません)

全ての講座に定員を設けています。定員数を超えた講座についてのみ抽選させていただきます。抽選の結果、受講不可となった場合のみ連絡させていただきますとし、9月3日（火）までに連絡のない場合は、受講決定とさせていただきます。受講申込書を郵送申込、インターネット申込で受講決定の方には、9月上旬に入金案内文書を郵送します。銀行振込での受講料入金希望の方には、振込用紙も同封します。（入金受付開始まで）

受講料のご入金  
・銀行振込  
・現金書留  
・センター持参

- ・受講が決定したら、センター持参、現金書留、銀行振込（一部選択不可講座あり）のいずれかの方法で入金して下さい。銀行振込をご希望の方には受講決定後、振込用紙を送付します。（振込手数料等は各自の負担となります。）

・入金受付期間

①10月から開講される公開講座 9月9日（月）～9月13日（金）

②11・2月以降から開講される公開講座 初回開講日の2週間前迄

③公開授業 初回授業受講時

④1月から開講される公開講座 12月9日（月）～12月13日（金）

・入金受付時間

9：00～16：30（土曜・日曜・祝日を除く）

・上記時間以外の受付はできませんので、ご注意願います。

・保険料が必要な講座につきましては、必ず保険料を添えて、現金書留又はセンター持参にてご入金ください。銀行振り込みの入金方法は、選択いただけません。（スポーツ講座及び課外実習が伴う講座は、保険加入していただくようになっています。37頁をご確認ください。）

・講座初日のお申込・ご入金は、講座資料の準備等に支障をきたします。入金締切日までにご入金いただけない場合は、受講できなくなることもあります。

・受講申込後、キャンセル（受講取消）する場合は、必ず事務室まで連絡をお願いします。

・受講料入金手続き後の受講料の払い戻し（キャンセル）や講座の変更は出来ません。

受講手続完了

・銀行振込で入金手続きされた場合、銀行窓口で領収印、押印されるB票が領収書になりますので、大学開放実践センターからは原則、入金連絡はいたしません。ご不明な点等ございましたら、事務室へお問い合わせ下さい。

受講  
(会場へ)

・ガイドブックのスケジュールをご確認の上、各講座の初回受講日に受講会場へ（受講会場はセンター窓口でご確認をお願いします。）お越しください。

・受講方法の詳細については事務室へお尋ね下さい。

問い合わせ先 〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地

徳島大学 大学開放実践センター事務室

TEL 088-656-7276



# 駐車場利用についてのお願い

日頃は、大学開放実践センターの公開講座を受講いただきありがとうございます。

現在、受講生の駐車場については、センター敷地整備等で駐車場の確保に努めていますが、受講生の増加でセンター駐車場が不足しており、総合科学部や工学部に公開講座受講生の駐車場スペースの提供等、協力いただいている次第です。

ついては、駐車場トラブルを避け、快適な受講ができますよう下記についてご協力くださるようお願いいたします。

## 記

- 1 受講に際しては、近距離（下図枠内地区）に居住の方は、車での受講をご遠慮ください。（近距離にお住まいの方は、自転車・徒歩、又は公共交通機関等を利用しての受講をお願いします。）
- 2 駐車場を利用希望される受講者は、受講申込の際に必ず駐車許可を申請ください。後からの申請では諸事情があっても許可できないことがあります。（近距離にお住まいの方は、駐車許可申請しても許可されない場合があります。近距離については下図を参照して下さい。）
- 3 駐車許可された方には、駐車許可証を発行しています。講座受講中は必ず、車のフロントガラスの外から見える場所に掲示してください。
- 4 駐車場における、盗難・事故等については、一切の責を負いません。受講生各自で徐行運転等、注意して下さい。
- 5 駐車許可証を忘れた方は、センター事務室で臨時駐車許可証をもらってください。



## 2013年度 秋冬学期 公開講座リスト

分野	講座番号	講 座 名 (定員数)	講師名	頁
社会連携	A101	みんなで学ぶお金の話 (30)	齊川 幹也	6
キャリアアップ・資格支援	C101	フードコーディネーター入門講座 I (12)	山西倫太郎	6
人間・社会	1101	史料で読みなおす日本史ー“平安”と“鎌倉”の衝突ー (30)	衣川 仁	7
	1102	平安女流歌人たちの和歌と生き様 (30)	堤 和博	7
自然・科学	2101	原子力と放射線について学ぼう：化学的な視点 (30)	三好 弘一	8
情報・技術	3101	Web を使って情報を発信しようーWordPress 入門ー (10)	金西 計英	8
	3102	初めてのエクセル：初歩の初歩 (20)	川野 卓二	9
	3103	Photoshop Elements によるデジタル写真の活用 (20)	石田富士雄、辻 明典	9
健康・スポーツ	4101	いつまでも お口で食べて、健やかに！ (45)	歯学部教員	10
	4102	東洋医学を学んで健康貯蓄と健康長寿に役立てましょう (25)	清水 寛他	10
	4103	健康法としての空手道入門 (20)	W.ヘルベルト	11
	4104	初心者のための社交ダンス (30)	中村 久子	11
	4105	フリー・フィットネスⅡ (30)	-----	12
	4106	経絡ヨガストレッチ (30)	和田 佳那	12
	4107	からだ改善プログラム (30)	和田 佳那、村上亜弥子	13
	4108	ヘルシーダイエット&フィットネス (15)	村上亜弥子	13
	4109	テニスを楽しもうⅡ (16)	田中 俊夫他	14
	4110	テニスを始めようⅡ (16)	田中 俊夫他	14
	4111	長距離ウォークに挑戦しよう (20)	田中 俊夫	15
	4112	空海と歩く～ウォーキング準備編 (20)	田中 俊夫	15
	4113	空海と歩く～四国土佐遍路2014 (Ⅰ) (30)	田中 俊夫	16
	4114	ホノルルマラソンを走ろう2013Ⅱ (50)	田中 俊夫他	16
	4115	ホノルルマラソンを走ろう2013Ⅲ (ホノルル編) (50)	田中 俊夫、村上亜弥子	17
	4116	女性のためのボディメイク (15)	村上亜弥子	17
	4117	らっく楽！体操 (20)	村上亜弥子	18
	4118	健やかバドミントン (20)	佐藤 充宏	18
芸 術	5101	たのしい女声コーラスⅡ (80)	吉森 章夫他	19
	5102	たのしい男声コーラスⅡ (80)	吉森 章夫他	19
	5103	版画を楽しむ 2013 リトグラフ技法 (20)	石井 健二	20
	5104	銅版画を楽しむ 2013 (20)	石井 健二	20
	5105	楽しみながら学ぶ書道Ⅱ (秋) (30)	東 國恵	21
	5106	楽しみながら学ぶ書道Ⅲ (冬) (30)	東 國恵	21
	5107	芸術を愉しむーオペラと歌舞伎 (25)	石川 榮作、河野 稔治	22
	5108	写真講座 入門～中級 (30)	上野 照文	22
	5109	写真講座 街歩きスナップ写真を楽しむ (20)	上野 照文	23
	5110	国宝美術の旅 (30)	真鍋 俊照	23
語学・国際交流	6101	ポルトガル語を楽しもう～VAMOS FALAR PORTUGUES～ (15)	松尾ドゥルシー	24
	6102	Remarkable Accounts (25)	ドン・スタージ	24
	6103	In Translation (25)	ドン・スタージ	25
	6104	Mac's Chat Room : Current News Chat (30)	Angus A.McDonald	25
	6105	Mac's Chat Room : 'As for me……' (30)	Angus A.McDonald	26
	6106	Introductory English Conversation (英会話入門) 秋 (20)	Wade Lewis	26
	6107	Introductory English Conversation (英会話入門) 冬 (20)	Wade Lewis	27
	6108	生きた英語を身につけよう 秋のコース (30)	橋本 定子	27
	6109	生きた英語を身につけよう 冬のコース (30)	橋本 定子	28
	6110	談笑風声 中国語会話 初級 (秋) (30)	張 偉	28
	6111	談笑風声 中国語会話 初級 (冬) (30)	張 偉	29
	6112	談笑風声 中国語会話 中級 (秋) (20)	張 偉	29
	6113	談笑風声 中国語会話 中級 (冬) (20)	張 偉	30
	6114	実用韓国語 (秋) (20)	朴 一濬	30
	6115	実用韓国語 (冬) (20)	朴 一濬	31
	6116	異文化理解とことば (15)	坂田 浩、橋本 智	31
生涯学習	D101	Excel で学ぶ徳島の生涯学習 (10)	馬場祐次朗、金西 計英	32
	D102	生涯学習ボランティア入門 (15)	馬場祐次朗	32
	D103	健康運動の実際Ⅰ (演習)	田中 俊夫	33
	D104	健康運動の理論Ⅱ (専門科目)	田中 俊夫	33
	D105	多文化共生研究	鈴木 尚子	34

## 秋冬 公開講座 時間割

	午 前	午 後	夜 間
月	10：00～12：00 学ぶ書道Ⅱ（秋） 学ぶ書道Ⅲ（冬） 10：00～11：30 女性のためのボディメイク(秋冬) 10：15～11：45 空手道入門（秋） 10：30～12：00 史料で読みなおす日本史（秋）	13：30～15：00 中国語会話中級（秋） 中国語会話中級（冬）	18：30～20：00 街歩きスナップを楽しむ（秋冬） Remarkable Accounts（秋）
火	10：00～11：30 Mac's Chat Room（秋） Mac's Chat Room（冬） からだ改善プログラム（秋冬）	13：00～14：30 ヘルシーダイエット&フィットネス(秋冬) 15：00～16：30 みんなで学ぶお金の話（秋） いつまでも お口で食べて、健やかに！（秋） 16：30～18：00 異文化理解とことば（秋） <b>（新蔵）</b>	18：30～20：00 ポルトガル語（秋） Web を使って情報を発信しよう(秋) 19：00～20：30 国宝美術の旅（冬）
水	10：30～12：30 たのしい女声コーラスⅡ（秋冬）	13：00～14：30 Excel で学ぶ徳島の生涯学習(秋) 14：45～16：15 生涯学習ボランティア入門（秋）	18：00～19：30 初めてのエクセル（秋） 18：30～20：00 中国語会話初級（秋） 中国語会話初級（冬）
木	10：00～12：00 長距離ウォーク（秋） 空海と歩く準備編（秋） 10：30～11：30 社交ダンス（秋）	12：50～14：20 健やかバドミントン（秋）	18：30～20：00 フードコーディネーター入門講座Ⅰ(秋) <b>（蔵本）</b> 19：00～21：00 たのしい男声コーラスⅡ（秋冬）
金	10：00～11：30 らっく楽！体操（秋冬） 10：30～12：00 平安女流歌人たちの和歌（秋） In Translation（秋）	13：00～14：30 経絡ヨガストレッチ（秋冬） 英会話入門（秋冬） 14：00～15：30 芸術を楽しむーオペラと歌舞伎(秋) 15：00～17：00 版画を楽しむリトグラフ（秋） 銅版画を楽しむ2013（冬）	18：00～19：30 原子力と放射線：化学的な視点(秋) 18：30～20：00 Photoshop Elements による デジタル写真の活用（秋） 実用韓国語（秋） 実用韓国語（冬）
土	9：00～11：00 テニスを楽しもうⅡ（秋冬） テニスを始めようⅡ（秋冬） 10：00～11：30 生きた英語（秋） 10：00～12：00 生きた英語（冬） 10：00～14：00 空海と歩く土佐遍路（冬） 10：30～12：00 写真講座 入門～中級（秋冬）	13：00～14：30 東洋医学を学んで健康貯蓄（秋） 14：00～16：30 ホノルルマラソン2013Ⅱ（秋） 13：00～15：00 ホノルルマラソン S（春夏） *春からの継続	

若干掲載していない講座もあります。講座実施会場は、大学開放実践センター（常三島地区）以外に新蔵地区、蔵本地区の講座場所があります。講座初回時に実践センター1階ロビーの掲示板にて確認してください。

## みんなで学ぶお金の話

火曜日 15:00-16:30

- 担当講師 ▶▶ 齊川幹也(野村證券株式会社 投資情報部 証券学習開発課 シニア・ファイナンシャル・プランナー)
- 概要 ▶▶ 人生90年の時代を迎え、『知っておきたいお金の知識』を4回シリーズで開催します。アベノミクスで日本経済の回復が感じられますが、年金や税制の変更も予定されています。社会の変化を踏まえて、金融の仕組みから活用について考えていきたいと思ひます。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①金融の仕組みを理解する。②年金や税制の変更を理解する。③金融商品の活用と注意点を理解する。

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/1 お金の流れと変化の兆し  
金融の仕組みと最近の変化を考えます
- ② 10/8 暮らしとお金  
人生にかかるいろいろなお金を考えます
- ③ 10/15 金融商品の基礎知識  
さまざまな金融商品の活用と注意点を考えます
- ④ 10/22 グループワーク  
グループでクイズを解いてきましょう

#### 備考

必要に応じて資料を配付します。  
1回目、2回目、3回目は講義形式です。4回目は、みなさんにグループを作って頂き、グループで金融に関するクイズに答えて頂くといった、グループでの作業が盛り込まれています。

#### 公開講座番号

A101

#### 受講料

無料

#### 定員

30名

#### キーワード

アベノミクス  
年金と税制の変更  
リスクとリターン

#### 講座の方法

講義とワークシ  
ョップ

## フードコーディネーター入門講座 I

木曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 山西倫太郎(大学院ヘルスバイオサイエンス研究部(栄養系))
- 概要 ▶▶ フードコーディネーターは、食に関する情報・料理のレシピの提供や、フードビジネスへのアドバイス等の役割を担う職種です。入門講座I・IIを通して、その役割を果たすのに必要な知識を習得します。入門講座Iでは、食に関する基礎的な項目を勉強します。フードコーディネーターを目指す方だけでなく、食に興味・関心のあるより多くの方に、興味を持っていただけたらと思います。
- 対象者 ▶▶ 一般市民(フードコーディネーターや食に興味のある方)
- 達成目標 ▶▶ ①食材の特徴を知る。②栄養や食品衛生に関する基礎知識を学ぶ。③食に関する歴史・文化を知る。④食事マナーを含めた「食に関する約束ごと」を知る。

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/3 受講ガイダンスおよび食の歴史・文化
- ② 10/10 食材の知識 その1
- ③ 10/24 食材の知識 その2
- ④ 10/31 食材の知識 その3
- ⑤ 11/7 食材の知識 その4
- ⑥ 11/14 健康と栄養 その1
- ⑦ 11/21 健康と栄養 その2
- ⑧ 11/28 テーブルマナー・サービス
- ⑨ 12/5 食の安全
- ⑩ 12/12 調理方法と調理機器、厨房機器・設備

#### 備考

テキスト等 新版フードコーディネーター教本 3級試験対応テキスト 日本フードコーディネーター協会編 柴田書店 2010年(本体3,000円+税。各自、書店取り寄せにて、事前にご購入下さい。)

その他の資料(プリント)は、随時配布。  
配布した資料プリントの収納用に、A4サイズのファイル等をご準備下さい。  
フードコーディネーター(1級~3級)は、日本フードコーディネーター協会が認定する民間の資格であり、その取得には、協会が実施する認定試験に合格する必要があります。当講座を修了することにより、資格を得ることができるわけではありません。  
講座実施場所は、徳島市蔵本町(蔵本キャンパス内医学部基礎棟B棟3階基礎第4講義室の予定)です。変更があれば、決まり次第ご連絡いたします。蔵本キャンパス内は、自動車で来られる方には、1講義毎に駐車料金が必要になります。(サービス券B+100円)サービス券Bは初回講座時にお渡しします。

#### 公開講座番号

C101

#### 受講料

8,000円

#### 定員

12名

#### キーワード

食品、栄養、  
食文化、  
食事マナー

#### 講座の方法

講義



# 史料で読みなおす日本史 — “平安” と “鎌倉” の衝突 —

月曜日 10:30-12:00

- 担当講師 ▶▶ 衣川 仁 (大学院ソシオ・アート・アンド・サイエンス研究部)
- 概要 ▶▶ 今年のNHK大河ドラマでもとりあげられた平清盛や源頼朝。彼らが活躍したのは、歴史の転換点として重要であったのはもちろん、二人に劣らず魅力的な人物が次々と登場したことも興味深い時代でした。その魅力をさらに深く理解するために、時代を語る史料に立ち戻って考えたいと思います。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①鎌倉時代初頭の歴史の流れをおさえる②歴史のもととなる史料を理解できるようにする③歴史を学ぶことによって過去と現在の社会への関心を高める

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/7 「悪行」の平家
- ② 10/21 「無骨」「かたくな」な義仲
- ③ 10/28 「大天狗」後白河と頼朝
- ④ 11/11 「俘囚」の奥州藤原氏
- ⑤ 11/18 「天下落居」の鎌倉時代

備考 テキスト等 こちらでプリント等を用意します。

公開講座番号

1101

受講料

5,000円

定員

30名

キーワード

日本史  
源氏と平氏  
鎌倉時代

講座の方法

講義

人間・社会  
Humanity and Society

# 平安女流歌人たちの和歌と生き様

金曜日 10:30-12:00

- 担当講師 ▶▶ 堤 和博 (大学院ソシオ・アート・アンド・サイエンス研究部)
- 概要 ▶▶ 平安貴族女性が生きる世の中は現代から見ると非常に狭いものでした。なにせ彼女たちにとって「世の中」とは「男女の仲」を指すと言われるぐらいですから。そんな彼女たちにとって、和歌は男女の仲を結ぶ手段としてだけでなく、様々な意味で重要なものでした。人生における和歌の重みがたいへんなものであったわけです。本講座では、平安時代の主要な女流歌人を取り上げ、彼女たちの和歌とその生き様を考えてみます。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①古典和歌を読み解く。②古典和歌から作家の人生を考える。③作家の人生から古典和歌を考える。

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/4 平安時代の和歌史
- ② 10/11 小野小町①
- ③ 10/18 小野小町②
- ④ 10/25 伊勢①
- ⑤ 11/8 伊勢②
- ⑥ 11/15 道綱母①
- ⑦ 11/22 道綱母②
- ⑧ 11/29 和泉式部①
- ⑨ 12/6 和泉式部②
- ⑩ 12/13 その他 (中務・本院侍従・斎宮女御・保憲女・赤染衛門・相模ら)・まとめ

備考 テキスト等 ありません。  
参考文献・コレクション日本歌人選『小野小町』『伊勢』『和泉式部』『相模』(笠間書院)  
新典社新書『和歌を力に生きる—道綱母と蜻蛉日記—』(新典社)

公開講座番号

1102

受講料

8,000円

定員

30名

キーワード

平安時代和歌・  
女流歌人

講座の方法

講義

# 原子力と放射線について学ぼう：化学的な視点

金曜日 18:00-19:30

- 担当講師 ▶▶ 三好弘一（徳大アイソトープ総合センター：放射線化学）
- 概要 ▶▶ 福島第1原発の事故後、原子力発電や放射線に対する社会の関心が急速に高まっています。しかしながら、知識・理解不足などが原因となり、不正確な情報や間違っただんなどが流されて多くの人々を不安に陥れる事態も頻繁に発生しているようです。このような状況に鑑み、この講座では、原子力・放射線に関する基本事項を化学的に解説します。春夏講座の「原子力・放射線について学ぼう：物理学的な視点」とは独立な講座です。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①原子力への化学の関わりについて理解する。②放射線や放射性物質の化学について基本的事項を理解する。③放射性物質の化学的除染について理解する。

## スケジュール

## Schedule

- ① 11/8 原子力への化学の関わり
- ② 11/15 原子炉の中の化学反応とは？
- ③ 11/22 放射線による化学反応—放射線化学—
- ④ 11/29 原子炉で生成する放射性物質の化学—放射化学—
- ⑤ 12/6 放射性物質の化学的除染

備考 テキスト等 プリント等配布

公開講座番号

2101

受講料

5,000円

定員

30名

キーワード

放射線  
放射性物質  
化学  
除染

講座の方法

講義

# Webを使って情報を発信しよう —WordPress 入門—

火曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 金西計英（大学開放実践センター）
- 概要 ▶▶ 最近の Web サイトは、コンテンツを PC 側で作成し、サーバにアップロードする形から、サーバサイドでのコンテンツの開発、管理をおこなう CMS（コンテンツマネジメントシステム）の導入が進んで来ました。本講座では、CMSとして WordPress を取り上げ、WordPress のインストールから、設定までの実習をおこないます。具体的には、用意した UNIX 環境へ WordPress をインストールします。
- 対象者 ▶▶ CMSに興味があり、自分で情報発信サイトを立ち上げようとしている方
- 達成目標 ▶▶ ①CMSの構成や運用管理について理解する。②CMSを実際にインストールしてみる。③CMSを実際に使ったサイト作成を体験する。④CMS上でのサイトのデザインについて理解する。

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/1 CMS インストールの準備
- ② 10/8 CMS インストール
- ③ 10/15 CMS でのブログの作成
- ④ 10/22 CMS でのブログの作成
- ⑤ 10/29 画像のレイアウト
- ⑥ 11/5 画像のレイアウト
- ⑦ 11/12 ブログのメニュー
- ⑧ 11/19 ブログのメニュー
- ⑨ 11/26 コメントとトラックバック
- ⑩ 12/3 コメントとトラックバック

備考 テキスト等 原 久鷹著、『はじめての簡単 WordPress 入門「決定版」』、秀和システム刊、1,575円+税、テキストの前半を中心に本講座では実習をおこないます。本講座では LAMP 環境の実習(WebサーバやCMSのインストール作業)をおこなうため、コマンドラインで簡単な作業をおこなったことがあることを前提とします。また、HTMLの初歩的なタグについて知っている(タグを直接書くようなHTML文書を作成した経験がある)ことを前提にしています。

公開講座番号

3101

受講料

9,000円

定員

10名

キーワード

Webサーバ、  
PHP、スクリプト、  
データベース

講座の方法

講義、実習

# 初めてのエクセル：初歩の初歩

水曜日 18:00-19:30

- 担当講師 ▶▶ 川野卓二（教育改革推進センター）
- 概要 ▶▶ ワードはよく使うが、エクセルはまだ使ったことがないという人が多いのではないのでしょうか。この講座では、エクセルの使い方、エクセルで出来る基本的なことを第一歩から学びます。授業では市販のテキストを利用して「小遣い帳」や「住所録」、「請求書」を実際に作成しながら、エクセル操作の基本を学んでいきます。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①エクセル関数などを使って様々な方法で計算ができる。②簡単なグラフの作成ができる。③住所録を利用してはがきの宛名書きができる。④エラーメッセージを理解し、適切な対応ができる。

公開講座番号

3102

受講料

9,000円

定員

20名

キーワード

表計算、エクセル関数、小遣い帳作成、住所録作成

講座の方法

講義と実習

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/9 初めてのエクセル エクセルの起動、文字や数値の入力
- ② 10/16 エクセルを使った計算 エクセルを使って行ういろいろな計算
- ③ 10/23 「小遣い帳」の作成① 入力・編集の基本、罫線の基礎
- ④ 11/6 「小遣い帳」の作成② データの抽出、思い通りに印刷
- ⑤ 11/13 「住所録」の作成① 入力・編集の工夫
- ⑥ 11/20 「住所録」の作成② より便利な住所録にする方法
- ⑦ 11/27 「請求書」の作成① 数式や関数を上手に利用
- ⑧ 12/4 「請求書」の作成② 自動入力の仕組みを理解

## 備考

テキスト等 テキスト：「500円でわかるエクセル2010」（学研：500+25円）  
ワードは使っているが、エクセルをあまり使ったことがないという方が対象です。すでにエクセルをよく使っている方はご遠慮ください。（エクセルの入門講座です）

# Photoshop Elements によるデジタル写真の活用

金曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 石田富士雄・辻 明典（大学院ソシオテクノサイエンス研究部総合技術センター）
- 概要 ▶▶ デジタル写真に興味をもたれている方を対象にした講座です。Photoshop Elements を使用して、本格的な写真の加工や修整を行います。加工した写真を日常の身近な作品（名刺・年賀状）に利用する方法を学びます。イメージスキャナを使用して、稀少な写真の効果的な複製法を学習します。
- 対象者 ▶▶ 一眼レフのRAW現像に興味を持たれている方
- 達成目標 ▶▶ 写真の加工（レタッチ）や修整に興味を持たれている方  
①写真の整理。②写真の修整と加工。③写真の作品への応用。④写真の印刷。

公開講座番号

3103

受講料

9,000円

定員

20名

キーワード

デジタルカメラ、Photoshop Elements、写真の加工・修正、写真の整理

講座の方法

講義、デジタルカメラの操作、パソコンでの実習

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/4 写真の整理
- ② 10/11 写真の補正
- ③ 10/18 写真の加工
- ④ 10/25 写真の合成
- ⑤ 11/8 写真の複製（イメージスキャナの利用）
- ⑥ 11/15 複製写真の等倍/拡大印刷
- ⑦ 11/22 瓶ラベルの作成と印刷
- ⑧ 11/29 カレンダーの作成と印刷
- ⑨ 12/6 オリジナル名刺の作成と印刷
- ⑩ 12/13 オリジナル年賀状の作成と印刷

## 備考

テキスト等 テキストや資料は、講座の第1回目に配布します（無料）。  
使用するソフトウェアは、Windows 7の基本機能、Photoshop Elements などです。  
デジタルカメラの操作や撮影方法の講義は行いませんが、ご持参いただければアドバイスいたします。

## いつまでも お口で食べて、健やかに！

- 火曜日 15:00-16:30
- 担当講師 ▶▶ 伊藤博夫、永田俊彦、日野出大輔、田島登誉子、松山美和（徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部）
- 概要 ▶▶ “いつまでも自分の口で食べることができて健康でいたい”、人々のささやかな願望です。そのためには、口を健康に保ち、また口の健康を体の健康につなげることが必要です。様々な生活習慣が口の健康に影響を及ぼし、口のはたらきがまた体の健康に影響を及ぼします。本講座では、生活習慣と口の健康の関係、口のはたらきと体の健康の関係を様々な角度からながめ、口の健康を通して体の健康を守るにはどうすればよいかを考えます。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①歯周病とその予防法について理解します。②生活習慣病、とくに糖尿病と口の健康との関係を理解します。③喫煙などの生活習慣が歯や口の健康に及ぼす弊害を理解します。④食行動が健康に及ぼす影響を理解し、食行動の見直しを実践します。⑤口のはたらきと嚥下の関係を理解し、誤嚥を防ぐにはどうすればいいのかを考えます。

### スケジュール

### Schedule

- ① 11/5 歯周病とその予防法（伊藤：予防歯学）
- ② 11/12 生活習慣病と口の健康（永田：歯周歯内治療学）
- ③ 11/19 喫煙などの生活習慣と歯・口の健康（日野出：口腔保健衛生学）
- ④ 11/26 食行動の見直しを実践する（田島：咬合管理学）
- ⑤ 12/3 口のはたらきと嚥下（松山：口腔機能福祉学）

備考 テキスト等 講義ごとにプリントを配布します。

### 公開講座番号

4101

### 受講料

無料

### 定員

45名

### キーワード

歯周病、生活習慣、口の健康、食行動、体の健康

### 講座の方法

講義

## 東洋医学を学んで 健康貯蓄と健康長寿に役立てましょう

- 土曜日 13:00-14:30
- 担当講師 ▶▶ 柏田良樹（徳大薬学部）・清水 寛（東洋病院）・松浦町子（日本武術太極拳連盟指導員）・竝川洋子（管理栄養士、薬膳研究家）・大宗裕人（鍼灸師、健康運動指導士）
- 概要 ▶▶ 東洋医学全般にわたる正しい知識と技術を習得し、健康貯蓄と健康長寿に役立てることが本講座の目的です。漢方薬と民間薬の基礎知識を学び、徳大薬草園にて生薬や民間薬を観察し、それらの効能について勉強します。生命力や健康の根源となる薬膳について、その理論と料理法を、わかり易く説明し、家庭料理に役立てましょう。また、心身を鍛え、生活習慣病や運動不足病を予防し、健康寿命を伸延する太極拳の科学的効能を理解した上で実技指導を行いません。関節痛や肩こり、疲労回復、不眠、自律神経失調、更年期障害、その他健康増進のツボ療法について、実技指導を致します。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①漢方薬と民間薬を鑑別し、その効能を説明出来る。②簡単な病状に対して、漢方薬を選択出来る。③健康太極拳、ツボ療法を習得し、健康の維持・増進に役立てる④薬膳の理論を修得し家庭料理に応用する。

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/5 (1)漢方薬の基礎知識(2)病気の予防と治療・健康増進の漢方薬について（清水）
- ② 10/12 「民間薬と生薬のはなし」民間薬と生薬の効能や成分について、わかり易く説明します（柏田）
- ③ 10/19 「徳島大学薬草園見学」漢方薬や民間薬など薬用植物を見て、触れて研修します（柏田）
- ④ 10/26 「太極拳の効能と注意点」太極拳の効能を科学的に説明します（清水・松浦）
- ⑤ 11/9 「太極拳の実技指導」いつでも、どこでも、一人で出来る健康太極拳を習得しましょう（松浦）
- ⑥ 11/16 /
- ⑦ 11/30 /
- ⑧ 12/7 「自分で出来るツボ療法」ツボのはなしと日常役立つツボ療法、美顔療法の習得（大宗）
- ⑨ 12/14 「薬膳のはなしと作り方」薬膳とは何？どのように作るの？詳しく説明します（竝川）
- ⑩ 12/21 「薬膳のはなしと作り方」実際に食べてみましょう（竝川）

備考 テキスト等 当日教室にて配布致します。講師の都合により講義順が変更になることがあります。

### 公開講座番号

4102

### 受講料

8,000円

### 定員

25名

### キーワード

漢方薬  
民間薬  
薬草園  
太極拳  
薬膳  
ツボ療法

### 講座の方法

講義、薬草園見学、実技指導、薬膳試食

# 健康法としての空手道入門

月曜日 10:15-11:45

- 担当講師 ▶▶ W. ヘルベルト (総合科学部)
- 概要 ▶▶ 国際松濤館空手道連盟四段・オーストリア大会三連覇の講師が、老若男女を問わず実践できる健康法としての空手道を指導します。準備体操(ストレッチ)、立ち方から始め、基本的な「突き、打ち、蹴り、受け」の動作から、初級の「型」までを学びます。自由組手(試合形式の格闘練習)は行いませんので、体力に自信のない方も安心して取り組みます。動きやすい運動着でお越しください(空手着は不要)。
- 対象者 ▶▶ 空手に関心のある初心者(医師に運動を禁止されていない方)
- 達成目標 ▶▶ ①空手の楽しさを知る。②「平安初段」「平安二段」の二つの型を表演できるようになる。③空手の動作を通じて体力、柔軟性、集中力アップ。④空手を健康法として日常生活に取り入れる。

公開講座番号

4103

受講料

8,000円

定員

20名

キーワード

松濤館空手道、健康づくり

講座の方法

武道場(体育館1階)で実技

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/7 オリエンテーション(開放実践センターで実施)、武道場へ移動
- ② 10/15(火) ←この週のみ、火曜日ですのでご注意ください。
- ③ 10/21
- ④ 10/28
- ⑤ 11/11
- ⑥ 11/18 【練習の流れ】 黙想と礼、準備体操、突き・打ち・蹴り・受けの基本練習、型の練習
- ⑦ 11/25
- ⑧ 12/2
- ⑨ 12/9
- ⑩ 12/16

備考

テキスト等 なし

受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただけます。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

# 初心者のための社交ダンス

木曜日 10:30-11:30

- 担当講師 ▶▶ 中村久子(徳島大学名誉教授)
- 概要 ▶▶ 社交ダンスは初めて!という方のためにワルツとタンゴをそれぞれの特徴をとらえて踊ることができるように指導します。踊ることを通じて、日本人が育ててきたリズムや身体運動、文化の違いについて理解していただくことを目的としています。
- 対象者 ▶▶ 一般市民(医師より運動を制限されていない方)
- 達成目標 ▶▶ ①ワルツやタンゴのリズムにのることができる。②ワルツやタンゴのアマルガメーションを覚えることができる。③日本の身体文化と西欧の身体文化の違いを知る。

公開講座番号

4104

受講料

6,500円

定員

30名

キーワード

ワルツ、タンゴ、社交ダンス

講座の方法

実技

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/3 ワルツのリズムと姿勢、ホールド、クローズド・チェンジについて
- ② 10/10 ワルツ:アウトサイド・チェンジ、ナチュラル・スピン・ターンについて
- ③ 10/17 ワルツ:リバース・ターン、ウィスク、シャッセ・フロムPP
- ④ 10/24 ワルツ:バック・ウィスク、ウィングについて
- ⑤ 10/31 タンゴのリズムと姿勢、ホールド、ウォークスについて
- ⑥ 11/7 タンゴ:リンク、クローズド・プロムナードについて
- ⑦ 11/14 タンゴ:ファイブ・ステップ、バック・コルテについて
- ⑧ 11/21 まとめ

備考

テキスト等 資料は随時、配布します。

ダンスシューズもしくは室内用運動靴を用意して、動きやすい服装でご参加ください。

受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただけます。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

受講申込者が10名に達しない場合は、開講しないことがあります。ご了承願います。

## フリー・フィットネスⅡ

月～金 9:00-17:00、土 10:00-閉館時間  
夜間講座開講中は20:00まで利用可

- 担当講師 ▶▶ なし  
概要 ▶▶ フィットネスコーナーを利用するための特別コースです。とくに指導者はつきませんが、エアロバイク・ウォーキングマシン・筋力づくり器具を利用して、自分の体力や目標に合った運動を行えます。運動実施中に疑問・質問等がある場合はフィットネスコーナーにいる運動指導員にお気軽にお尋ね下さい。自分なりの運動プログラムで無理なく手軽に運動不足を解消していきましょう。
- 対象者 ▶▶ フィットネスコーナーを利用しての運動を希望される方  
達成目標 ▶▶ ①フィットネスコーナーのマシンを利用して運動不足を解消する。②自分の体力や目標に合った運動を無理なく実施する。③運動実施の継続をする。

### スケジュール

### Schedule

10/1～12/26、1/7～3/29

(但し、1/17・18、2/24・25、3/11・12は大学入試の為に終日使用禁止とさせていただきます。)

#### 備考

テキスト等 なし  
同時に利用できる上限を8人とします。8名に達した場合はお待ちいただくたり利用時間を制限させていただいたりする場合があります。  
フィットネスルームを初めて利用される方は、利用する前に事務室で予約して「フィットネスコーナー利用説明会」を受けて下さい。実施予定については入金時にお知らせいたします。  
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。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

#### 公開講座番号

4105

#### 受講料

3,000円

#### 定員

30名

#### キーワード

フリー、自分の希望する運動が自由にできる、期間内なら何度も利用可能

#### 講座の方法

フィットネスコーナー利用可能時間内に来て、自分の体力に応じた運動を実施する。

## 経絡ヨガストレッチ

金曜日 13:00-14:30

- 担当講師 ▶▶ 和田佳那(健康運動指導士)  
概要 ▶▶ なんとなく体がだるいことはありませんか? ストレッチで体をほぐすときに経絡に沿った体の動かし方をするだけで効果も上がりやすくなります。呼吸法やヨガの動きで体幹を刺激するだけでなく、ゆったりとストレッチして精神的にもリラックスしましょう。身体の硬さは関係ありません。心も体もメンテナンスしましょう。
- 対象者 ▶▶ 医師から運動することを止められていない方  
達成目標 ▶▶ ①運動不足を解消する。②経絡を知り、流れに沿った体の動かし方を実践する。③講座を通じて仲間との交流を図る。

### スケジュール

### Schedule

① 10/4 ② 10/11 ③ 10/18 ④ 10/25 ⑤ 11/8

⑥ 11/15 ⑦ 11/22 ⑧ 11/29 ⑨ 12/13 ⑩ 12/20

⑪ 1/10 ⑫ 1/24 ⑬ 1/31 ⑭ 2/7 ⑮ 2/14

呼吸法、インナーマッスルへの刺激、ダイナミックな動き、疲労部位別経絡・ツボ刺激、これらを組み合わせて行います。

※上履きは必要ありません。

#### 備考

冬場は会場が冷えますので、各自体温調節していただきます。  
防寒ウェアや敷物をご持参ください。  
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。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

#### 公開講座番号

4106

#### 受講料

12,000円

#### 定員

30名

#### キーワード

腰痛・肩こり・膝痛・経絡・ツボ・運動不足解消

#### 講座の方法

実習

## からだ改善プログラム

火曜日 10:00-11:30

- 担当講師 ▶▶ 和田佳那（健康運動指導士）・村上亜弥子（生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士）
- 概要 ▶▶ 姿勢が悪くなってきたと感じているけど、一人で運動は心細いし続かないという方、一緒に運動しませんか？長年のクセで体は徐々にゆがんでいきます。ゆがんだままの姿勢では膝・腰・肩などの痛みも出やすく、内臓の働きにまで影響してきます。ペアやセルフのエクササイズで自分の体のゆがみを知って、楽しく体を動かして体を改善していきましょう！自分の体調に合わせて行えるので、体力に自信のない方でも大丈夫です。
- 対象者 ▶▶ 医師から運動することを止められていない方
- 達成目標 ▶▶ ①運動不足を解消し、筋力低下を防ぐ。②自分の体に合った体の動かし方を知る。③講座を通して仲間との交流を図る。

### スケジュール

### Schedule

① 10/8	② 10/15	③ 10/22	④ 10/29	⑤ 11/5	⑥ 11/12
⑦ 11/19	⑧ 11/26	⑨ 12/3	⑩ 12/17	⑪ 12/24	⑫ 1/14
⑬ 1/21	⑭ 1/28				

バランスボール、ストレッチポール、ダンベル等を使う日もあります。

※上履きは必要ありません。

### 公開講座番号

4107

### 受講料

11,500円

### 定員

30名

### キーワード

腰痛・肩こり・膝痛・機能改善・運動不足解消

### 講座の方法

実習

### 備考

受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただけます。受講料納入の際に1,850円（年間）をお支払いください（2013年春夏期に支払い済みの方は不要）。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

## ヘルシーダイエット&フィットネス

火曜日 13:00-14:30

- 担当講師 ▶▶ 村上亜弥子（生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士・管理栄養士）
- 概要 ▶▶ 一人でのダイエットは苦手、いつもリバウンドしてしまう、健康診断でメタボと言われてしまったという方。一緒に楽しみながら「運動」し、自分の「食生活」について、ゆっくりと、あなたの健康を見直してみませんか？
- 対象者 ▶▶ 医師から運動することを止められていない方
- 達成目標 ▶▶ ①正しい姿勢や歩き方を目指し、日常生活に運動を取り入れられるようになる。②1日の活動量と、自分の食事量とのバランスを把握できる。

### スケジュール

### Schedule

① 10/1	② 10/8	③ 10/15	④ 10/22	⑤ 10/29	⑥ 11/12
⑦ 11/19	⑧ 11/26	⑨ 12/3	⑩ 12/17	⑪ 12/24	⑫ 1/7
⑬ 1/21	⑭ 1/28				

※初回・中間・最終回にinbodyで体組成を調べます。

※ダンベル・バランスボール・チューブ・ストレッチポール、ノルディック等道具を使う運動と使わない運動とを組み合わせで行います。

### 公開講座番号

4108

### 受講料

11,500円

### 定員

15名

### キーワード

ダイエット  
メタボリックシンドローム（メタボ）  
食生活  
ストレッチ

### 講座の方法

実習（一部講義）

### 備考

受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただけます。受講料納入の際に1,850円（年間）をお支払いください（2013年春夏期に支払い済みの方は不要）。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

## テニスを楽しもうⅡ

土曜日 9:00-11:00

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)、テニスインストラクター  
 概要 ▶▶ テニスって奥が深い!……そう感じ始めた方は、もう少しテニスの楽しさ、技術・戦術を学習してみましょう。ダブルスのポジションやコンビネーションも知ればレベルの高いゲームを楽しむことができます。  
 対象者 ▶▶ テニスの経験があり、サーブ、ストローク、ボレーを用いてゲームができる方  
 達成目標 ▶▶ ①テニスの楽しみを生活の中に定着させ、心身の健康を増進する。②ゲームを楽しむための基本技術を向上させる。③ゲームに生かす応用技術や戦略を身につける。④テニスを通じて仲間との交流を図る。

### スケジュール

### Schedule

- |   |       |  |
|---|-------|--|
| ① | 10/5  | 基本技術の確認  |
| ② | 10/12 | ストロークとミニゲーム  |
| ③ | 10/19 | (基本技術の練習内容)<br>・ストローク (フォア、バック)<br>・ボレー<br>・サーブ<br>・ロブ<br>・スマッシュ<br>・ダブルスのポジショニングと実践的な動き |
| ④ | 10/26 |  |
| ⑤ | 11/9  |  |
| ⑥ | 11/16 |  |
| ⑦ | 11/30 |  |
| ⑧ | 12/7  |  |
| ⑨ | 12/14 |  |
| ⑩ | 12/21 |  |

ゲーム編 1月11日 ゲームを楽しみます (3月末まで、雨天・休校日を除く)

#### 備考

テキスト等 なし  
 雨天時は体育館でラケットテニスを行いますので、体育館シューズをご持参ください。(ゲーム編を除く)  
 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。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。  
 この講座は修了証書は交付しません。

#### 公開講座番号

4109

#### 受講料

12,500円  
(10回+ゲーム編)

#### 定員

16名

#### キーワード

硬式テニス、ダブルス、基本技術、ゲーム

#### 講座の方法

基礎練習90分、ゲーム30分程度を基本とします。ゲーム編ではゲームのみ行います。

## テニスを始めようⅡ

土曜日 9:00-11:00

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)、テニスインストラクター  
 概要 ▶▶ これからテニスを始めようと思っておられる方のために、初歩的なドリルから始めて、基礎技術を身に付け、ダブルスのゲームができるようになることを目指します。テニスの面白さを味わいながら、日ごろの運動不足を解消しましょう。  
 対象者 ▶▶ テニスの未経験者、または初心者  
 達成目標 ▶▶ ①テニスの楽しみを生活の中に定着させ、心身の健康を増進する。②ゲームを楽しむための基本技術を向上させる。③テニスのルールを理解してゲームができる。④テニスを通じて仲間との交流を図る。

### スケジュール

### Schedule

- |   |       |   |
|---|-------|---|
| ① | 10/5  | ボールをラケットで打ってみる  |
| ② | 10/12 | 左右の動きとストローク   |
| ③ | 10/19 | (基本技術の練習内容)<br>・ストローク (フォア、バック)<br>・ボレー<br>・サーブ<br>・ゲームのルール<br>・ダブルスの動き |
| ④ | 10/26 |   |
| ⑤ | 11/9  |   |
| ⑥ | 11/16 |   |
| ⑦ | 11/30 |   |
| ⑧ | 12/7  |   |
| ⑨ | 12/14 |   |
| ⑩ | 12/21 |   |

ゲーム編 1月11日 ゲームを楽しみます (3月末まで、雨天・休校日を除く)

#### 備考

テキスト等 なし  
 雨天時は体育館でラケットテニスを行いますので、体育館シューズをご持参ください。(ゲーム編を除く)  
 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。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。  
 この講座は修了証書は交付しません。

#### 公開講座番号

4110

#### 受講料

12,500円  
(10回+ゲーム編)

#### 定員

16名

#### キーワード

硬式テニス、ダブルス、基本技術、ゲーム

#### 講座の方法

基礎練習90分、ゲーム30分程度を基本とします。ゲーム編ではゲームのみ行います。



# 長距離ウォークに挑戦しよう

木曜日 10:00-12:00  
(長距離ウォークの日は時間が異なります)

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)  
概要 ▶▶ 江戸時代は「十里 (40km) 歩いて一人前」と言われていましたが、現代では長い距離を歩く機会も少なくなりました。ウォーキングに「長い距離を歩く」という楽しみを加えてみませんか。長距離を歩けたという達成感は日常のウォーキングの継続にもつながっていきます。ウォーキングの知識と疲れにくい歩き方を身につけて20kmのロングウォークに挑戦してみましよう。
- 対象者 ▶▶ 健康な方で20kmのウォーキングにチャレンジしてみたい方  
達成目標 ▶▶ ①ウォーキング習慣を身に付ける。②歩数計を活用し、運動記録をとる。③筋トレやストレッチなどの方法を知り、実践する。④15-20kmの長距離を歩く。

## スケジュール

## Schedule

- 10/3 講義「ウォーキングの方法とその効果」、良い歩き方、2kmウォーキング
- 10/10 障害を予防するトレーニング、5kmウォーク
- 10/17 12kmウォーク (マリンピア)
- 10/24 徳島中央公園ポイント探しウォーキング
- 11/7 15kmウォーク (阿波史跡公園~前山公園) 9:00集合
- 11/14 15kmウォーク (川内~小松海岸) 9:00集合
- 11/21 12kmウォーク (眉山山頂) 9:00集合
- 11/28 20kmウォーク (眉山一周) 9:00集合
- 12/19 ポール (ノルディック) ウォーキング

## 備考

テキスト等 特になし  
「空海と歩く~ウォーキング準備編」と合同開催です。  
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。受講料納入の際に1,850円 (年間)をお支払いください (2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。  
この講座は修了証書は交付しません。

# 空海と歩く~ウォーキング準備編

木曜日 10:00-12:00  
(長距離ウォークの日は時間が異なります)

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)  
概要 ▶▶ P.16の「空海と歩く~四国土佐遍路2014 (I)」の準備編です。今、ウォーキングの習慣がない方や長距離を歩く自信がない方は半年かけてじっくり準備していきましょう。1日1万歩歩ける生活習慣を身につけ、20kmを歩けるようになれば、歩き遍路の基礎体力がついたといえます。あなたもお遍路さんになってみませんか。
- 対象者 ▶▶ P.16「空海と歩く~四国土佐遍路2014 (I)」への参加を希望される方  
達成目標 ▶▶ ①ウォーキング習慣を身に付ける。②歩数計を活用し、運動記録をとる。③筋トレやストレッチなどの方法を知り、実践する。④15-20kmの長距離を歩く。

## スケジュール

## Schedule

- 10/3 講義「ウォーキングの方法とその効果」、良い歩き方、2kmウォーキング
- 10/10 障害を予防するトレーニング、5kmウォーク
- 10/17 12kmウォーク (マリンピア)
- 10/24 徳島中央公園ポイント探しウォーキング
- 11/7 15kmウォーク (阿波史跡公園~前山公園) 9:00集合
- 11/14 15kmウォーク (川内~小松海岸) 9:00集合
- 11/21 12kmウォーク (眉山山頂) 9:00集合
- 11/28 20kmウォーク (眉山一周) 9:00集合
- 12/19 ポール (ノルディック) ウォーキング

## 備考

テキスト等 特になし  
「長距離ウォークに挑戦しよう」と合同開催です。  
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。受講料納入の際に1,850円 (年間)をお支払いください (2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。  
この講座は修了証書は交付しません。

## 公開講座番号

4111

## 受講料

9,000円

## 定員

20名

## キーワード

ウォーキング、  
運動習慣、健康  
増進

## 講座の方法

実習、一部講義  
が入ります。

## 公開講座番号

4112

## 受講料

9,000円

## 定員

20名

## キーワード

ウォーキング  
運動習慣  
健康増進

## 講座の方法

実習、一部講義  
が入ります。

# 空海と歩く～四国土佐遍路2014 (I)

- 土曜日 10:00-14:00、遍路の旅は3/20より8日間
- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫(大学開放実践センター)・村上亜弥子(生涯学習健康マラソンクリニック)・海老塚和秀(31番札所竹林寺住職)・高橋晋一(大学院ソシオ・アーツ&サイエンス研究部)
- 概要 ▶▶ 歩き遍路はご自身の身体と心と対話できる「癒し」の時間です。土佐遍路は「修行の道場」と呼ばれ遍路を通して様々なことを考え実践していく場となります。あなたも四国固有の文化である遍路について学び、歩き遍路の基礎体力を養い、「お四国さん」になってみませんか。
- 対象者 ▶▶ 1日6時間程度のウォーキングができる方を対象とします。
- 達成目標 ▶▶ ①23番薬王寺から36番青龍寺までの13カ寺を歩いてお参りする。②歩き遍路のためのウォーキングや筋力トレーニングを日常的に実践する。③遍路の文化や歴史を学び、遍路の旅をより有意義なものとする。④体調を整えて遍路の旅に臨み、けがなく旅を終える。

公開講座番号

4113

受講料

23,000円

定員

30名

キーワード

歩き遍路  
土佐遍路  
弘法大師  
癒しの道

講座の方法

講義、実習

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/11 特別講演(海老塚)、2kmウォーキング
  - ② 1/25 歩き遍路の基礎知識・トレーニング(田中)、6kmウォーキング
  - ③ 2/1 15kmウォーキング
  - ④ 2/15 遍路の民俗学(高橋)、歩き遍路の準備
  - ⑤ 3/1 20kmウォーキング
  - ⑥ 3/15 1泊2日歩き遍路(薬王寺～海南)
  - ⑦ 3/16(日)1泊2日歩き遍路(海南～佐喜浜)
  - ⑧ 3/20
  - ⑨ 3/21
  - ⑩ 3/22
  - ⑪ 3/23
  - ⑫ 3/24
  - ⑬ 3/25
  - ⑭ 3/26
  - ⑮ 3/27
- 土佐遍路の旅(7泊8日) 3/20(木)～3/27(木)  
24番 最御崎寺～36番 青龍寺

### 備考

テキスト等 特になし  
3/20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。  
申込者多数の場合は「空海と歩く～ウォーキング準備編」または「空海と歩く～四国阿波遍路」の受講者を優先させていただきます。  
受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただけます。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

# ホノルルマラソンを走ろう2013Ⅱ

- 土曜日 14:00-16:30 ※13:00開始の時あり
- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫(大学開放実践センター)・岸本 実(C'sTrainerRoom+きしもと鍼灸治療院)・山上文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)
- 概要 ▶▶ 各自が本年の目標に設定した、フル、またはハーフマラソンに向けて準備を進めていきます。レースまでの練習計画について知り、準備段階やレースでの注意点を学びます。スポーツ栄養や身体のケアについても学習します。また、ランニングについては、徐々に走行距離を伸ばし、長距離を走れる能力を高めます。加えてスピード刺激などのトレーニング方法も体験します。
- 対象者 ▶▶ ホノルルマラソンを走ろう2013 A(経験者コース)またはB(初心者コース)の受講者
- 達成目標 ▶▶ ①体力に適したペースで長い距離が走れるようになる。②ハーフマラソン、フルマラソンのレースに参加する。③レースに向けた準備について知る

公開講座番号

4114

受講料

9,000円

定員

50名

キーワード

マラソン  
長距離走  
トレーニング計画

講座の方法

講義と実習

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/5 フルマラソン完走に向けて(田中)
- ② 10/12 2時間走に挑戦(8:00～)
- ③ 10/19 スポーツ栄養2(山上)
- ④ 11/4 ハーフマラソン記録会(13:00～)※月曜日・振替休日
- ⑤ 11/9 レースプランの作成(田中)、身体のケア(岸本)(13:00～)
- ⑥ 11/16 30kmフルマラソン予行演習(13:00～)
- ⑦ 11/30 レースに向けた最終準備、レースにおける注意点(田中)、ペース走
- ⑧ 12/14 コントロールランによるスピード刺激
- ⑨ 12/21 マラソン報告会(13:00～)

### 備考

テキスト等 なし(資料配布)  
受講料とは別にスポーツ傷害保険にご加入いただけます。受講料納入の際に1,850円(年間)をお支払いください(2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

# ホノルルマラソンを走ろう2013Ⅲ (ホノルル編)

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)・村上亜弥子 (生涯学習健康マラソンクリニック) 土曜日・日曜日  
 概要 ▶▶ 今年は公開講座として11回目の参加となります。42.195km先のフィニッシュラインを目指して、ハワイの眩しい光とさわやかな風の中を走りましょう。大勢の仲間とチャレンジすれば、楽しさも倍増します。あなたにはどんなゴールが待っているでしょうか。  
 対象者 ▶▶ 本年度マラソン公開講座受講者でホノルルマラソンに参加される方に限ります。  
 達成目標 ▶▶ ①ホノルルマラソンを完走する。②フルマラソン挑戦を楽しむ。

公開講座番号

4115

受講料

3,500円

定員

50名

キーワード

ホノルルマラソン、フルマラソン完走

講座の方法

講義と実習

## スケジュール

## Schedule

- ① 12/7 (午前) コース下見、練習 (午後) 最終講義と打合せ  
 ② 12/8 第41回 JAL ホノルルマラソン

### 備考

テキスト等 なし (資料配布)  
 ホノルルマラソンへの参加は別途ツアー経費が必要です。  
 コース下見には別途バス料金 (2,000円) が必要です。  
 尚、別途、海外実習保険料、エイドステーション経費として2,000円を11月の旅行説明会の際に集金します。  
 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。受講料納入の際に1,850円 (年間) をお支払いください (2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

# 女性のためのボディメイク

- 担当講師 ▶▶ 村上亜弥子 (生涯学習健康マラソンクリニック: 健康運動指導士) 月曜日 10:00-11:30  
 概要 ▶▶ あなたは、今のスタイルに満足できていますか? 現在のその身体は、今まで食べてきた食物と、運動による結果です。美しいボディラインを作るためには、食事、そして運動が必要です。激しい運動では続きません。効率よく、楽しみながら、一緒に「老い」を感じさせない身体を作っていきますか?  
 対象者 ▶▶ 医師から運動することを止められていない方 (妊娠中、体の痛みや頸椎に疾患のある方は、受講をお控えください)  
 達成目標 ▶▶ ①女性の身体の特徴を知り、自分でも運動により身体のメンテナンスが出来るようになる。②正しい姿勢維持が出来るようになり、美しいボディラインを手に入れる。③講座を通して仲間との交流を図る。

公開講座番号

4116

受講料

11,500円

定員

15名

キーワード

コア  
 インナーユニット  
 体幹  
 食生活

講座の方法

実習  
 (一部講義)

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/7    ② 10/21    ③ 10/28    ④ 11/11    ⑤ 11/18    ⑥ 11/25  
 ⑦ 12/2    ⑧ 12/16    ⑨ 1/6    ⑩ 1/20    ⑪ 1/27    ⑫ 2/3  
 ⑬ 2/10    ⑭ 2/17

バランスボール、ストレッチボール等を使う日もあります。

※上履きは必要ありません。

### 備考

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。受講料納入の際に1,850円 (年間) をお支払いください (2013年春夏期に支払い済みの方は不要)。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。

## らく楽！体操

金曜日 10:00-11:30

- 担当講師 ▶▶ 村上亜弥子（生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士）  
 概要 ▶▶ 以前は何気なく楽に出来ていた生活動作が、最近しにくくなった。でも、一人で筋トレやストレッチするなんて、苦手…そんなあなたにぴったりです。自分の弱くなってきた部分を知り、日常生活の動作に応じた動きから、あなたの身体を見直してみませんか。  
 対象者 ▶▶ 医師から運動することを止められていない方  
 達成目標 ▶▶ ①運動不足を解消し、筋肉低下を防ぐ。②バランスの向上で、転倒しにくい身体を作る。③講座を通じて仲間との交流を図る。

### スケジュール

### Schedule

① 10/4	② 10/11	③ 10/18	④ 10/25	⑤ 11/8	⑥ 11/15
⑦ 11/22	⑧ 11/29	⑨ 12/13	⑩ 12/20	⑪ 1/24	⑫ 1/31
⑬ 2/7	⑭ 2/14				

※初回・中間・最終回にinbodyで体組成を調べます。

※ダンベル・バランスボール・チューブ・ストレッチポール、ステップ等道具を使う運動と使わない運動とを組み合わせで行います。

### 備考

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。受講料納入の際に1,850円（年間）をお支払いください（2013年春夏期に支払い済みの方は不要）。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。この講座は修了証書は交付しません。

### 公開講座番号

4117

### 受講料

11,500円

### 定員

20名

### キーワード

ロコモティブシンドローム（ロコモ）予防・柔軟・バランス運動・筋力トレーニング

### 講座の方法

実習

（一部講義）

## 健やかバドミントン

木曜日 12:50-14:20

- 担当講師 ▶▶ 佐藤充宏（大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部）  
 概要 ▶▶ バドミントンの初心者を対象にして、健康のための運動や体操も取り入れて、バドミントンを楽しむ講座です。レクリエーション的なバドミントンのダブルスのゲームが楽しめる程度のスキルの習得を目指します。自分の体力や健康状態にあった運動の仕方を学び、シャトルを追いかけ、心地よい汗を流しましょう。  
 対象者 ▶▶ 一般市民（90分間の運動ができる健康な方）  
 達成目標 ▶▶ ①バドミントンの基本的なスキルを身につけてダブルスのゲームができるようになる。②自分の健康状態に合わせて運動の強さや回数を調節できる。③同じ講座の参加者と助け合って楽しい場をつくることできる。

### スケジュール

### Schedule

① 10/3	ガイダンス/バドミントン・ワークショップ
② 10/10	ファミリー・バドミントン/ウォーミング・アップ
③ 10/17	ラリーを楽しむ（ハイクリア・サーブ）
④ 10/24	崩す～攻める（ドロップ・スマッシュ）
⑤ 10/31	ハーフコートでのシングルゲーム
⑥ 11/7	家庭でもできるコンディショニング
⑦ 11/14	ダブルのポジショニング
⑧ 11/21	ダブルスのルール
⑨ 11/28	ゲームで楽しむ
⑩ 12/5	ゲームで楽しむ
⑪ 12/12	ゲームで楽しむ
⑫ 12/19	バドミントン・ワークショップ

### 備考

テキスト等 適宜、資料を配布します。運動ができる服装と体育館シューズをご準備ください。ラケットをお持ちの方はご持参ください。ない場合は大学授業用のものをお貸しします。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。受講料納入の際に1,850円（年間）をお支払いください（2013年春夏期に支払い済みの方は不要）。尚、保険料をお支払いいただく場合には、銀行振り込みの入金方法を選択いただけません。この講座は修了証書は交付しません。

### 公開講座番号

4118

### 受講料

10,000円

### 定員

20名

### キーワード

バドミントン  
健康・体力づくり

### 講座の方法

基礎練習 ゲーム  
健康・体力づくりの実習形式

# たのしい女声コーラス【Ⅱ】

水曜日 10:30-12:30

- 担当講師 ▶▶ 吉森章夫（名誉教授）・大井美弥子（ピアノ）
- 概要 ▶▶ 「たのしい女声コーラス」は、4月からの講座を【Ⅰ】、10月からの講座を【Ⅱ】として年間に約50回行います。練習は年間を通じて継続的に行いますので、初心者の方は【Ⅰ】の講座から受講されるようお勧めします。平成25年11月10日（日）に「たのしい男声コーラス」と徳島市立文化センターで第5回ジョイント・コンサートを開催して日頃の練習の成果を発表する予定です。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①発声のための正しい呼吸法を身につけ、歌唱力を高め感性を磨く。②ルネサンスから現代曲まで実技演習によって表現する喜びを体験する。③合唱を通して音楽の鑑賞力を高め、音楽全般の知識と状況を知る。

公開講座番号

5101

受講料

24,000円

定員

80名

キーワード

音楽、合唱、ハーモニー、リズム、表現、演奏、呼吸法、発声法

講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

## スケジュール

## Schedule

① 10/2	② 10/9	③ 10/16	④ 10/23	⑤ 10/30	⑥ 11/6
⑦ 11/9(土) (文化センター)	⑧ 11/10(日) (文化センター)	⑨ 11/13	⑩ 11/20		
⑪ 11/27	⑫ 12/4	⑬ 12/11	⑭ 12/18	⑮ 1/8	⑯ 1/15
⑰ 1/22	⑱ 1/29	⑲ 2/5	⑳ 2/12	㉑ 2/19	㉒ 2/26
㉓ 3/5	㉔ 3/19				

下記の曲を順不同で繰り返し練習して、次期の講座につなげていきます。

◆中田喜直 作品集から 雪の魔法

◆西村 朗 作品集から 髪 ほか

◆新実徳英 作品集から 形見

◆鈴木憲夫 作品集から

今が美しい、ふるさとの木の葉の駅

◆三善 晃 作品集から 「三つの抒情」 ほか

◆高田三郎 作品集から 「遙かな歩み」 ほか

◆萩原英彦 作品集から ふきのとう、枯れ草の春に

◆珠玉のシャンソン

パリの空の下、シェルブールの雨傘、ラ・メール ほか

◆ポピュラー

リリー・マルレーン、ジャンバラヤ、Look to the day ほか

◆愛唱歌

◆混声合唱組曲「海の詩」全曲（広瀬量平）

### 備考

テキスト等 テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話いたします。練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

# たのしい男声コーラス【Ⅱ】

木曜日 19:00-21:00

- 担当講師 ▶▶ 吉森章夫（名誉教授）・大井美弥子（ピアノ）
- 概要 ▶▶ 「たのしい男声コーラス」は、4月からの講座を【Ⅰ】、10月からの講座を【Ⅱ】として年間に約50回行います。練習は年間を通じて継続的に行いますので、初心者の方は【Ⅰ】の講座から受講されるようお勧めします。平成25年11月10日（日）に「たのしい女声コーラス」と徳島市立文化センターで第5回ジョイント・コンサートを開催して日頃の練習の成果を発表する予定です。経験者、いつでも歓迎。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①発声のための正しい呼吸法を身につけ、歌唱力を高め感性を磨く。②ルネサンスから現代曲まで実技演習によって表現する喜びを体験する。③合唱を通して音楽の鑑賞力を高め、音楽全般の知識と状況を知る。

公開講座番号

5102

受講料

25,000円

定員

80名

キーワード

音楽、合唱、ハーモニー、リズム、表現、演奏、呼吸法、発声法

講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

## スケジュール

## Schedule

① 10/3	② 10/10	③ 10/17	④ 10/24	⑤ 10/31	⑥ 11/7
⑦ 11/9(土) (文化センター)	⑧ 11/10(日) (文化センター)	⑨ 11/14	⑩ 11/21		
⑪ 11/28	⑫ 12/5	⑬ 12/12	⑭ 12/19	⑮ 1/9	⑯ 1/16
⑰ 1/23	⑱ 1/30	⑲ 2/6	⑳ 2/13	㉑ 2/20	㉒ 2/27
㉓ 3/6	㉔ 3/13	㉕ 3/20			

下記の曲を順不同で繰り返し練習して、次期の講座につなげていきます。

◆グリークラブ アルバム 1～3 から

◆多田武彦 作品集から

◆大中 恩 作品集から

◆Negro spirituals から

◆Beer Barrel Polka (Brown/Timm)

◆Alexander's Ragtime Band (Berlin)

◆「月下の一群」(南 弘明)

◆愛唱歌

・スワニー

・会津磐梯山

・涙君さようなら

・七つの子

・あわて床屋

・U・BOJ

・Look to the day

・SWANEE

・あの素晴らしい愛をもう一度

・さらば青春

・君といつまでも

・上を向いて歩こう ほか

◆冬・風蓮湖（高田三郎）

◆混声合唱組曲「海の詩」全曲（広瀬量平）

### 備考

テキスト等 テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話いたします。練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

# 版画を楽しむ2013 リトグラフ技法

金曜日 15:00-17:00

- 担当講師 ▶▶ 石井健二 (大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)  
 概要 ▶▶ リトグラフは版画技法の一つで「平版」とも言います。版になるアルミ板に直接描画し、インクをのせて印刷します。版には凹凸がなく、穴も開いていません。では、平らな版でどうして版画が刷れるのか??…疑問に思いませんか?この講座では体験しながら、その疑問を解決していきます。版画に興味をお持ちの方、チャレンジしてみてください。
- 対象者 ▶▶ 一般市民・学生 \*経験・未経験を問いません。興味をお持ちの方大歓迎です。  
 達成目標 ▶▶ ①リトグラフ技法を理解できる。②版画の鑑賞力を高める。

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/4 技法の説明1、作品鑑賞、お試し実習
- ② 10/11 技法の説明2、イメージ作り
- ③ 10/18 イメージ作り、図版分解
- ④ 10/25 第1版 (トレース、製版、刷り)
- ⑤ 11/8 第2版 (トレース、製版、刷り)
- ⑥ 11/15 第3版 (トレース、製版、刷り)
- ⑦ 11/22 第4版 (トレース、製版、刷り)
- ⑧ 11/29 第5版 (トレース、製版、刷り)
- ⑨ 12/6 第6版 (トレース、製版、刷り)
- ⑩ 12/13 仕上げ、補修、ハウジング、金銀箔貼り実習
- ⑪ 12/20 作品鑑賞

### 備考

テキスト等 担当講師よりプリント資料を配布します。  
 消耗品と教材はすべて講座で用意します。  
 開講初日に教材費10,000円を集合させていただきます。

## 公開講座番号

5103

## 受講料

11,000円

## 定員

20名

## キーワード

平版  
石板画

## 講座の方法

実習

# 銅版画を楽しむ2013

金曜日 15:00-17:00

- 担当講師 ▶▶ 石井健二 (大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)  
 概要 ▶▶ 銅版画は版画の一種で、版の凹部分にインクを埋め込み、プレス機でインキを紙に刷り取る技法です。さまざまな形式が併用されていますが、自分のイメージにあう形式を選び制作します。仕上げた作品は自分でハウジング (箔貼り含む) した額に納めて完成させます。
- 対象者 ▶▶ 一般市民・学生 \*経験・未経験を問いません。興味をお持ちの方大歓迎です。  
 達成目標 ▶▶ ①銅版画技法を理解する。②版画の鑑賞力を高める。

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/10 技法の説明、作品鑑賞、お試し実習
- ② 1/11 (土) 技法の説明、イメージ作り、銅板磨き
- ③ 1/24 下絵作製
- ④ 1/31 下絵トレース
- ⑤ 2/7 版の作製
- ⑥ 2/14 インク盛り、刷り
- ⑦ 2/21 版の修正
- ⑧ 2/28 インク盛り、刷り
- ⑨ 3/7 ハウジング
- ⑩ 3/14 作品鑑賞

### 備考

テキスト等 担当講師よりプリント資料を配布します。  
 教材等はすべて講座で用意します。開講初日に教材費10,000円を集合させていただきます。  
 作業中はインクなどにより衣服が汚れることが予想されますので、エプロンなどをご用意ください。

## 公開講座番号

5104

## 受講料

10,000円

## 定員

20名

## キーワード

エッチング、  
凹版

## 講座の方法

実習

## 楽しみながら学ぶ書道Ⅱ（秋）

月曜日 10:00-12:00

- 担当講師 ▶▶ 東 國恵「東 南光」(徳島大学名誉教授)
- 概要 ▶▶ この講座は、書道の伝統的な古典を学びながら、実生活に生かせる基礎学習を行います。Ⅱでは行書の規範的古典作品を学びながら、明快で正しい行書を書けるようになり、実用的な書表現に応用出来るよう習熟をはかる。最初は半紙に習熟し、更に条幅に行書で一行書、二行書の作品として先ず臨書し、進んで創作作品も作れるよう学習を行う。特に多くの参考資料を直に鑑賞し、興味と関心を高め、基礎的な表現技術の習熟を行います。そして典型的な行書古典作品を講義と実習を通して楽しく学びます。
- 対象者 ▶▶ [初心者~中級者] 初心者の方も歓迎いたします。
- 達成目標 ▶▶ ①時代性と書の特徴を学び行書古典作品の概略を理解する。②規範的な行書古典作品の表現技法を学び習得する。③条幅に臨書し、さらに各自好みの語句・詩を作品に作る。④行書による小作品を作り、ギャラリー新蔵で作品発表を行う。

### スケジュール

### Schedule

- ① 9/30 王羲之「蘭亭之序」行書を学ぶ。蘭亭之序について、おこり、内容、種類等
- ② 10/7 同 行書の用筆と運筆について
- ③ 10/21 同 「蘭亭之序」と「集字聖教之序」について
- ④ 10/28 同 好きな語句を画仙紙一行に書く
- ⑤ 11/11 同 好きな語句を画仙紙二行に書く
- ⑥ 11/18 米元章「蜀素帖」の行書を学ぶ
- ⑦ 11/25 同 行書の用筆と運筆について
- ⑧ 12/2 同 好きな語句を画仙紙一行または二行で書く
- ⑨ 12/9 同 好きな語句を色紙・短冊に書く
- ⑩ 12/16 出来上がった作品を展示し、互評会をする。

備考 テキスト等 指導者が作成したものを配布する。  
道具は各自ご用意下さい。材料費約5,000円~10,000円が必要です。

## 楽しみながら学ぶ書道Ⅲ（冬）

月曜日 10:00-12:00

- 担当講師 ▶▶ 東 國恵「東 南光」(徳島大学名誉教授)
- 概要 ▶▶ この講座で伝統的な古典を学び、基礎的な技法や書の変遷を学んだ後、各自好みの作品を仕上げ、創作の喜びを体験し、かつ生活の場に生かせる作品づくりを行う。先ず一字・二字・三字・四字・五字・七字・十字・十四字・二十字と進み、半紙・短冊・色紙・条幅半切・扇面・各自紙漉を体験した紙に各自好みの語句・漢詩を作品に仕上げる。終了後作品展示発表を行う。
- 対象者 ▶▶ 「楽しみながら学ぶ書道」Ⅰ・Ⅱを修了した方が望ましい。(「楽しみながら学ぶ書道」Ⅰ・Ⅱを修了していても抽選になった場合、優先はされません。)
- 達成目標 ▶▶ ①古典や先人の作品を鑑賞し、書に感情が露出している。その表現技法を学び習得する。②それぞれの作品形式で写経や紙漉の紙に作品づくり。③条幅に臨書し、さらに各自好みの語句・詩を作品に作る。④楷書・行草による小作品を作り、ギャラリー新蔵で作品発表を行う。

### スケジュール

### Schedule

- ① 1/6 王羲之の「十七帖」・孫過庭の「書譜」の草書の双壁について学び、半紙に書く。くずし方の基本も学び習熟する。
- ② 1/20 王羲之の「十七帖」の草書について学び、半紙に書く。
- ③ 1/27 王羲之の「十七帖」の草書について学び、画仙紙に一行で書く。
- ④ 2/3 王羲之の「十七帖」を画仙紙二行に書く。
- ⑤ 2/10 唐の孫過庭「書譜」の内容と草書古典について学び、半紙紙に書く。
- ⑥ 2/17 同 「書譜」の好みの語句を画仙紙に二~三行で書く。
- ⑦ 3/3 「書譜」の好きな語句を扇面・色紙に書く。
- ⑧ 3/10 手漉きで色紙・半紙ハガキ等の様々の紙を漉く。
- ⑨ 3/17 同 半紙に創作。同条幅に臨書または創作作品を仕上げる。捺印する。
- ⑩ 3/24 出来上がった作品を展示する。ギャラリー新蔵で展示し、互評会を行う。

備考 テキスト等 指導者が作成したものを配布する。  
道具は各自ご用意下さい。材料費約5,000~10,000円必要です。

公開講座番号

5105

受講料

10,000円

定員

30名

キーワード

規範的な行書を学ぶ

講座の方法

講義と実習

公開講座番号

5106

受講料

10,000円

定員

30名

キーワード

写経・紙漉・漢字創作

講座の方法

講義と実習

芸術

Arts

# 芸術を愉しむ——オペラと歌舞伎

金曜日 14:00-15:30

- 担当講師 ▶▶ 石川榮作 (大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)・河野稔治 (NPO 法人とくしま傾く会)
- 概要 ▶▶ オペラと歌舞伎の舞台に見られる人間の持つ豊かな表現力の素晴らしさに着目し、作品を鑑賞して、それを体感します。オペラではワーグナーの歌劇『ローエングリン』を、歌舞伎では3大名作のひとつ『菅原伝手習鑑』の長編をピックアップして、解説・鑑賞していきます。いずれも代表的な名作で、ひとときその名作の世界を愉しみたいと思います。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①人間の持つ素晴らしい表現力(オペラと歌舞伎の手法)を知る。②作品を通して舞台芸術に親しむ。③舞台芸術の楽しみ方を身に付ける。④名作の持っている力を味わう。

公開講座番号

5107

受講料

8,000円

定員

25名

キーワード

オペラ、ワーグナー、ローエングリン、歌舞伎、菅原伝手習鑑

講座の方法

講義および討議

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/11 トリスタン伝説とワーグナーの歌劇『ローエングリン』
- ② 10/18 ワーグナーの歌劇『ローエングリン』第一幕
- ③ 10/25 ワーグナーの楽劇『ローエングリン』第二幕
- ④ 11/15 ワーグナーの楽劇『ローエングリン』第三幕
- ⑤ 11/22 歌舞伎『菅原伝手習鑑』その1「加茂堤」ハイライトと「道明寺」前編
- ⑥ 11/29 同 その2「道明寺」後編
- ⑦ 12/6 同 その3「車引」と「賀の祝」ハイライト
- ⑧ 12/13 同 その4「寺子屋」

### 備考

テキスト等 必要に応じて、講師よりプリントを配付します。歌舞伎の演目は順序の入れ替えや変更する場合があります。

# 写真講座 入門～中級

土曜日 10:30-12:00

- 担当講師 ▶▶ 上野照文 (公益財団法人日本写真家協会会員、徳島県美術家協会理事/写真部部長、徳島ヴォルティスオフィシャルカメラマン)
- 概要 ▶▶ カメラは持っているけど、上手く撮れない。もっと色々な写真を撮りたいと思っている人を対象としています。講座は撮影会と教室での写真講評の実践的な講座です。カメラは機種、種類は問いませんがデジタルカメラで話は進めます。3月7日(金)～9日(日)に阿波銀プラザで修了写真展を行います。
- 対象者 ▶▶ 一般市民 写真に興味のある方(写真講座 街歩きスナップ写真を極めるとの重複申込は出来ません) \*2013年春夏写真講座入門～中級講座受講者を優先
- 達成目標 ▶▶ ①カメラを使いこなせるようにする。②修了展作品を1枚はつくる。③コンテスト写真も出来れば応募、入選を目指す。

公開講座番号

5108

受講料

10,000円

定員

30名

キーワード

写真講座  
デジタルカメラ

講座の方法

教室での講習、講評及び屋外での撮影会

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/5 教室
- ② 10/19 教室
- ③ 10/26 撮影会
- ④ 11/16 撮影会
- ⑤ 11/30 撮影会
- ⑥ 12/7 教室
- ⑦ 12/14 撮影会
- ⑧ 1/11 教室
- ⑨ 1/25 撮影会
- ⑩ 2/8 教室
- ⑪ 2/15 教室
- ⑫ 2/22 教室

### 備考

テキスト等 特にありません  
日程、内容は変更する場合もあり、事前に連絡いたします。撮影会は現地集合・現地解散。受講料とは別にレクリエーション保険にご加入いただきます。(2013年春夏期加入済みの方は不要)受講料納入の際、800円(年間)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、銀行振込での入金方法を選択いただけません。撮影会の場所は未定。決まり次第お知らせします。



## 写真講座 街歩きスナップ写真を楽しむ

- 担当講師 ▶▶ 上野照文(公益財団法人日本写真家協会会員、徳島県美術家協会理事/写真部部長、徳島ヴォルティスオフィシャルカメラマン) 月曜日 18:30-20:00
- 概要 ▶▶ 街中でのスナップ写真撮影に特化した講座です。身近な街の風景を歩きながら探して撮影をします。撮影会は土曜日の初級～中級講座と共通で行います。互選会を行います。1人2～5作品をA4程度の大きさで(組写真もあり)3月7日(金)～9日(日)阿波銀プラザで修了写真展を行います。
- 対象者 ▶▶ 一般市民(ある程度カメラの知識のある方が望ましい。)\*2013年春夏写真講座 街歩きスナップ写真を極めるを受講した方を優先
- 達成目標 ▶▶ ①機材に頼らず、自分の目で被写体を見つけ、撮影できるようになる。②修了展には2～3枚の組写真をつくる。③コンテストに応募、入選を目指す。

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/7 教室
- ② 10/21 教室
- ③ 10/26 撮影会(土曜日)
- ④ 11/11 教室(互選)
- ⑤ 11/16 撮影会(土曜日)
- ⑥ 11/30 撮影会(土曜日)
- ⑦ 12/2 教室(互選)
- ⑧ 12/14 撮影会(土曜日)
- ⑨ 1/20 教室
- ⑩ 1/25 撮影会(土曜日)
- ⑪ 2/3 教室(互選)
- ⑫ 2/17 教室

### 備考

テキスト等 特にありません  
日程、内容は変更する場合があります。事前に連絡いたします。対応可能な方のみお申し込みください。撮影会は現地集合・現地解散。受講料とは別にレクリエーション保険にご加入いただきます。(2013年春夏期加入済みの方は不要)受講料納入の際、800円(年間)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、銀行振込での入金方法を選択いただけません。

## 国宝美術の旅

- 担当講師 ▶▶ 真鍋俊照(四国大学文学部教授) 火曜日 19:00-20:30
- 概要 ▶▶ 日本美術の国宝・重要文化財に指定されている仏像、絵画を独自の資料をもとにたずねる。仏像の美しさや文化的価値がどこにあるのか、また宗教的な意味をさぐる。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①日本の美術史を理解する。②芸術と国宝との関係を理解する。③仏教と美術の意味を理解する。④国宝と指定文化遺産を知る。

### スケジュール

### Schedule

- ① 1/28 国宝の仏像の名品を考える。
- ② 2/4 仏像と本尊の関係について。
- ③ 2/18 仏像と彫刻の手法を考える。

### 備考

テキスト等 毎回講師が独自に作成して配布  
2013年度で終了(1～2月)。

### 公開講座番号

5109

### 受講料

10,000円

### 定員

20名

### キーワード

写真講座  
スナップ写真  
デジタルカメラ  
街歩きスナップ

### 講座の方法

教室での講習、  
講評及び屋外で  
の撮影会の繰り返し

### 公開講座番号

5110

### 受講料

3,000円

### 定員

30名

### キーワード

仏教美術・国  
宝・芸術・日本  
美術史

### 講座の方法

講義

## ポルトガル語を楽しもう ～VAMOS FALAR PORTUGUES～

火曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 松尾ドゥルシー (ポルトガル語通訳)  
 概要 ▶▶ ポルトガル語をCDやテキストを通して基礎から学び、コミュニケーションに役立つ会話と例文を繰り返し練習します。また、ポルトガルの音楽や文化にふれたり、1人1人のレベルに合わせているので分かりやすく、楽しく学ぶことができます。
- 対象者 ▶▶ 一般市民  
 達成目標 ▶▶ ①あいさつや日常会話。②文化や習慣のイメージを説明。

公開講座番号

6101

受講料

8,000円

定員

15名

キーワード

ポルトガル語

講座の方法

講義、実技、フリートーク

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/8 あいさつ・自己紹介
- ② 10/15 感謝の言葉 (ありがとうなど)
- ③ 10/22 お詫びの言葉 (ごめんなさい)、動詞の用法
- ④ 10/29 尋ね方
- ⑤ 11/5 受け答え方、数字①
- ⑥ 11/12 感情表現
- ⑦ 11/19 願望の言葉
- ⑧ 11/26 依頼の言葉、数字②
- ⑨ 12/3 許可の表現、時刻
- ⑩ 12/10 勧誘の言葉

#### 備考

テキスト等 プリント配布いたします。  
 ノート、筆記用具のお願い。

## Remarkable Accounts

月曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ Don Sturge (大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)  
 概要 ▶▶ This course focuses on texts written originally in English or translated into English. Class activities consist mainly of reviewing those texts and discussing their historical and social contexts. The class may be divided into smaller groups so that students of similar ability and taste can learn more effectively.
- 対象者 ▶▶ Adults who are confident in their English communication ability  
 達成目標 ▶▶ ① Improving English reading and listening ability. ② Improving reasoning and discussion ability. ③ Broadening perspectives. ④ Improving social interaction skills.

公開講座番号

6102

受講料

7,500円

定員

25名

キーワード

English, Reading, Translation, Discussion

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/7 Course Introduction
- ② 10/21 You've Got a Friend
- ③ 10/28 A Bumpy Road to a Harvard Degree
- ④ 11/11 Reading at 8 Months? That Was Just the Start
- ⑤ 11/18 A Dog's Life
- ⑥ 11/25 Two Sisters and their Cows
- ⑦ 12/2 To Be Advised
- ⑧ 12/9 To Be Advised
- ⑨ 12/16 To Be Advised

#### 備考

テキスト等 Handouts will be provided by the instructor

# In Translation

金曜日 10:30-12:00

- 担当講師 ▶▶ Don Sturge (大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)
- 概要 ▶▶ This course focuses on reading and/or translating texts written originally in English or translated into English. Selections from 19<sup>th</sup> Century and 20<sup>th</sup> Century literature provide a basic structure for the course and there may be review and discussion of other texts, depending on student interest. The class may be divided into smaller groups so that students of similar ability and taste can learn more effectively.
- 対象者 ▶▶ Adults who are confident in their English communication ability
- 達成目標 ▶▶ ① Improving English reading, writing and translation ability. ② Improving reasoning and discussion ability. ③ Broadening perspectives. ④ Improving social interaction skills.

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/4 Course Introduction
- ② 10/11 Translation/Discussion
- ③ 10/18 Translation/Discussion
- ④ 10/25 Translation/Discussion
- ⑤ 11/8 Translation/Discussion
- ⑥ 11/15 Translation/Discussion
- ⑦ 11/22 Translation/Discussion
- ⑧ 11/29 Translation/Discussion
- ⑨ 12/6 Translation/Discussion
- ⑩ 12/13 Translation/Discussion

備考 テキスト等 Handouts will be provided by the instructor

## 公開講座番号

6103

## 受講料

8,000円

## 定員

25名

## キーワード

English, Reading, Translation, Discussion

## 講座の方法

Reading, Translation, Discussion

# Mac's Chat Room: Current News Chat

火曜日 10:00-11:30

- 担当講師 ▶▶ Tokushima University Department of Civil Engineering Part Time Lecturer
- 概要 ▶▶ Mac's Chat Room is a theme-based course in which emphasis is placed on communicating in English. In this series of Mac's Chat Room, we will look at recent headline news, both national and international.
- 対象者 ▶▶ Adults from all walks of life who have confidence in communicating in English.
- 達成目標 ▶▶ ① To improve written English for oral presentation. ② To enjoy speaking English in a friendly environment. ③ To stimulate learning by yourself and for yourself. ④ To foster self confidence in spoken English.

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/1 Course introduction and student introduction.
- ② 10/8 Topics related to current news.
- ③ 10/15 Topics related to current news.
- ④ 10/22 Topics related to current news.
- ⑤ 10/29 Topics related to current news.
- ⑥ 11/5 Topics related to current news.
- ⑦ 11/12 Topics related to current news.
- ⑧ 11/19 Topics related to current news.
- ⑨ 11/26 Topics related to current news.
- ⑩ 12/3 Topics related to current news.

備考 テキスト等 No text necessary for this course. It is my hope that students will enjoy talking about some current news and have stimulating discussion in English.

## 公開講座番号

6104

## 受講料

8,000円

## 定員

30名

## キーワード

Chat, news, current events, opinion, thoughts, enjoy, conversation

## 講座の方法

1. Listen to something prepared by Mac.
2. Talk about something you (students) have prepared.

# Mac's Chat Room : 'As for me.....'

- 火曜日 10:00-11:30
- 担当講師 ▶▶ Tokushima University Department of Civil Engineering Part Time Lecturer  
 概要 ▶▶ Mac's Chat Room is a theme-based course in which emphasis is placed on communicating in English. In this series of Mac's Chat Room, we will focus on chatting about ourselves.
- 対象者 ▶▶ Adults from all walks of life who have confidence in communicating in English.  
 達成目標 ▶▶ ① To improve written English for oral presentation. ② To enjoy speaking English in a friendly environment. ③ To stimulate learning by yourself and for yourself. ④ To foster self confidence in spoken English.

公開講座番号

6105

受講料

8,000円

定員

30名

キーワード

Chat, yourself, enjoy, conversation, English, favorite, communicate

講座の方法

1. Listen to something prepared by Mac.
2. Talk about something you (students) have prepared.

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/7 Course and student introduction
- ② 1/14 Elementary School
- ③ 1/21 Junior High School
- ④ 1/28 Senior High School
- ⑤ 2/4 Your home town
- ⑥ 2/10(月) Something you are good at
- ⑦ 2/18 Something you want to become good at
- ⑧ 3/4 Your favorite place
- ⑨ 3/18 Your favorite foods
- ⑩ 3/25 Your future

### 備考

テキスト等 No text book is necessary for this course.

It is my hope that members of this class have a good time conversing in English. I also hope that students will both gain more confidence speaking English and also improve their English.

# Introductory English Conversation (英会話入門) (秋)

- 金曜日 13:00-14:30
- 担当講師 ▶▶ Wade Lewis (Summit 英会話)  
 概要 ▶▶ 以前に英会話を勉強したことがあるけど、またもう一度基本的に学びなおしたいと考えたことはありませんか。このクラスの目的は、基本的な英会話(紹介、質問等)能力を楽しみながら身につけることです。受講資格、アルファベットの読み書きが出来ることです。
- 対象者 ▶▶ 初級者  
 達成目標 ▶▶ ①楽しく英語を学ぶ。②前に習った英語を思い出す。

公開講座番号

6106

受講料

8,000円

定員

20名

キーワード

基礎英会話、やり直しの英語、海外旅行の英語

講座の方法

講義、ロールプレイなど

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/4 Getting to know the class (自己紹介の英語①)
- ② 10/11 Getting to know the class (自己紹介の英語②)
- ③ 10/18 What did you do last week? (先週の出来事)
- ④ 10/25 What do you hope to do next week? (願望)
- ⑤ 11/8 Tell me about your home (自分の家について)
- ⑥ 11/15 Tell me about your home (どこで何をしますか)
- ⑦ 11/22 How often do you.....? (頻度)
- ⑧ 11/29 Where do you want to go? Why? (理由を述べる)
- ⑨ 12/6 Where don't you want to go? (否定表現)
- ⑩ 12/13 I should have..... (後悔の表現)

### 備考

テキスト等 教材となる資料を配布します

# Introductory English Conversation (英会話入門) (冬)

金曜日 13:00-14:30

- 担当講師 ▶▶ Wade Lewis (Summit 英会話)  
 概要 ▶▶ 以前に英会話を勉強したことがあるけど、またもう一度基本的に学びなおしたいと考えたことありませんか。このクラスの目的は、基本的な英会話(紹介、質問等)能力を楽しみながら身につけることです。受講資格、アルファベットの読み書きが出来ることです。
- 対象者 ▶▶ 初級者  
 達成目標 ▶▶ ①楽しく英語を学ぶ。②前に習った英語を思い出す。

公開講座番号

6107

受講料

7,500円

定員

20名

キーワード

基礎英会話、やり直しの英語、海外旅行の英語

講座の方法

講義、ロールプレイなど

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/10 自己紹介(名前、年齢、出身、趣味、特技など) 現在
- ② 1/24 自己紹介(名前、年齢、出身、趣味、特技など) 過去
- ③ 1/31 人に頼む表現 (Will you, could you……? など)
- ④ 2/7 人に頼む表現 (Will you, could you……? など)
- ⑤ 2/14 道を尋ねる・聞く(目的地への道順を聞く・説明する)
- ⑥ 2/21 道を尋ねる・聞く(目的地への道順を聞く・説明する)
- ⑦ 2/28 許しをもらうための表現(～してもいいですか?の英語表現)
- ⑧ 3/7 許しをもらうための表現(～してもいいですか?の英語表現)
- ⑨ 3/14 ほめる英語表現

備考 テキスト等 教材となる資料を配布します

# 生きた英語を身につけよう 秋のコース

土曜日 10:00-11:30 最終回は -13:00

- 担当講師 ▶▶ 橋本定子 (Susie) 国際理解プロモーター  
 概要 ▶▶ 秋のコースでは、日本語と英語の根本的な違いを身につけた上で、英語を話す国々イギリス、アメリカ、オーストラリア、ニュージーランド、カナダ等の社会事情、生活習慣を学びながら、日本社会での常識が国際社会の非常識と誤解されないよう、自己表現力を身につけ、国際感覚を磨きましょう。
- 対象者 ▶▶ 中級レベル 一般市民 春のコースの受講生は続けてほしい  
 達成目標 ▶▶ ①物の見方、考え方、生活習慣の違いからくる英語表現を理解する。②国際社会での日本人の役割を知る。③スキットを通して積極的に自己表現をする。④人の前で自分の考えを英語で発言できる自信を養う。

公開講座番号

6108

受講料

9,000円

定員

30名

キーワード

国際化の波にチャレンジしよう

講座の方法

講義、スキット作成、グループ発表

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/5 講座のオリエンテーション 筆記用具、辞書を持参して下さい。
- ② 10/12 自己紹介 英語でしましょう。
- ③ 10/19 海外でのショッピング 楽しい海外旅行をするための心得
- ④ 10/26 海外旅行に必要な英会話 災難に出会わぬための対策  
ホームステイの注意事項 楽しくホームステイをするコツ
- ⑤ 11/9 スキット作成 英語力が同じレベルのグループ編成
- ⑥ 11/16 スキットのグループ学習(1)仲間と親睦を図りつつ英語を楽しむ
- ⑦ 11/30 スキットのグループ学習(2)演技力をつけてドラマ化する
- ⑧ 12/7 スキット発表 お互いの努力の成果を評価し聞く力を養う
- ⑨ 12/14 デイバイトする力を養う
- ⑩ 12/21 講座の発表と反省会

備考 テキスト等 教材、資料等は担当講師が準備致します。本気で英語にチャレンジして下さい。

# 生きた英語を身につけよう 冬のコース

土曜日 10:00-12:00 最終回は -13:00

- 担当講師 ▶▶ 橋本定子 (Susie) 国際理解プロモーター  
 概要 ▶▶ 冬のコースでは、文学作品を映画化したフィルムを中心として英語のリズム・スピード・イントネーション etc. が自然な速さ、自然な流れになるよう練習します。英語圏で通用する生きた英語を身につけ、字幕なしで映画を楽しみましょう。その為にも日頃の生活の中で英語のコミュニケーションに必要な集中力と瞬発力を養って下さい。
- 対象者 ▶▶ 上級レベル 一般市民 大学生 英語教育関係者大歓迎  
 達成目標 ▶▶ ①英語の自然な速さに慣れる。②字幕なく映画を楽しむコツを身につける。③生きた英語の世界を体験する。④自信を持って国際社会に飛び立とう。

公開講座番号

6109

受講料

9,000円

定員

30名

キーワード

生きた英語を身につけ世界へ飛び立とう。英語を身につけ活力ある豊かな生活を送ってほしい。

講座の方法

文学作品を映画化したフィルムを通して聞く力を身につける

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/25 英語で自己紹介、マーク・トウェインについて作者と作品紹介
- ② 2/1 The Man that Corrupted Hadleyburg Part I
- ③ 2/8 The Man that Corrupted Hadleyburg Part II  
The Man that Corrupted Hadleyburg Part III
- ④ 2/15 The Man that Corrupted Hadleyburg Part IV  
The Man that Corrupted Hadleyburg Part V
- ⑤ 3/1 The Man that Corrupted Hadleyburg Part VI  
The Man that Corrupted Hadleyburg Part VII
- ⑥ 3/8 The Man that Corrupted Hadleyburg Part VIII  
The Man that Corrupted Hadleyburg Part IX
- ⑦ 3/15 映画の感想を語りながら English Speaking Meeting

### 備考

テキスト等 教材、資料等は担当講師が準備致します。  
 生きた英語を身につけ、視野を広く持ち、活力ある生活を送られるよう祈っています。

# 談笑風声 中国語会話 初級 (秋)

水曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 張 偉 (中国語インストラクター・通訳)  
 概要 ▶▶ この講座の目標は中国語の基礎力育成です。皆さんが中国語会話を楽しみながら中国語の基本的な文法を学び、「読む」「書く」「話す」「聞く」という総合力の構築につなげていくことを期待しています。
- 対象者 ▶▶ 一般市民  
 達成目標 ▶▶ ①中国語で自己紹介できること。②通じる中国語を身につけること。③中国語で日常会話ができること。④中国語を勉強しながら中国の文化をもっと理解できること。

公開講座番号

6110

受講料

8,000円

定員

30名

キーワード

中国語会話

講座の方法

中国語の会話を繰り返し練習する

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/9 第一課 ピンイン・声調 (鵝鵝鵝) “e” の練習
- ② 10/16 第二課 音節の構造
- ③ 10/23 第三課 鼻音 (数字歌) 数字の練習
- ④ 10/30 第四課 ル化・轻声
- ⑤ 11/6 第五課 曜日・年月日
- ⑥ 11/13 第六課 変化を表す“了” 年齢の尋ね方
- ⑦ 11/20 第七課 時刻の言い方・前置詞“离”、“从…到…”
- ⑧ 11/27 第八課 経験を表す“过” 連動文
- ⑨ 12/4 第九課 助動詞“会”“能”、様態補語
- ⑩ 12/11 第十課 動作の進行を表す“在”、結果補語

### 備考

テキスト等 《学ビテ時ニ之ヲ習フ中国語入門》好文出版社  
 相原茂 郭雲輝 保坂律子 2010年4月1日 5刷発行 定価 (本体2,400円+税)

## 談笑風声 中国語会話 初級 (冬)

水曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 張 偉 (中国語インストラクター・通訳)  
 概要 ▶▶ この講座の目標は中国語の基礎力育成です。皆さんが中国語会話を楽しく学びながら中国語の基本的な文法を学び、「読む」「書く」「話す」「聞く」という総合力の構築につなげていくことを期待しています。
- 対象者 ▶▶ 一般市民  
 達成目標 ▶▶ ①中国語で自己紹介できること。②通じる中国語を身につけること。③中国語で日常会話ができること。④中国語を勉強しながら中国の文化をもっと理解できること。

### スケジュール

### Schedule

- |   |      |     |                       |
|---|------|-----|-----------------------|
| ① | 1/8  | 第一課 | ピンイン1・中国語とは           |
| ② | 1/15 | 第二課 | ピンイン2・簡体字             |
| ③ | 1/22 | 第三課 | 人称代詞・疑問文              |
| ④ | 1/29 | 第四課 | 動詞述語文・名詞の場所化          |
| ⑤ | 2/5  | 第五課 | 量詞・選択疑問文“还是”          |
| ⑥ | 2/12 | 第六課 | 今週・来週など、比較を表す(A“比”B…) |
| ⑦ | 2/19 | 第七課 | 所在を表す“在”、語気助詞“吧”      |
| ⑧ | 2/26 | 第八課 | 助動詞“想”“打算”“要”         |
| ⑨ | 3/5  | 第九課 | 意向を聞く“怎么样”、動詞の重ね型     |
| ⑩ | 3/19 | 第十課 | 方向補語、動作の持続を表す“着”      |

### 備考

テキスト等 《学ビテ時ニ之ヲ習フ中国語入門》好文出版社  
 相原茂 郭雲輝 保坂律子 2010年4月1日 5刷発行 定価(本体2,400円+税)

### 公開講座番号

6111

### 受講料

8,000円

### 定員

30名

### キーワード

復習しながら話してみよう

### 講座の方法

中国語の会話を繰り返し練習する

## 談笑風声 中国語会話 中級 (秋)

月曜日 13:30-15:00

- 担当講師 ▶▶ 張 偉 (中国語インストラクター・通訳)  
 概要 ▶▶ この講座は中国語初級を終えた学習者を対象とします。中国語の口語と書き言葉のスタイルの両方に慣れてもらえるコースをつくりました。中国語初級で学んだ会話力・読解力を復習しつつ、要点と練習問題を解いていく過程でみなさんの中国語力が一層高まることを目指します。中国の様々な側面に対する理解力が深まり、みなさんがもっと中国文化を知りたい意欲が出てくることを希望します。
- 対象者 ▶▶ 一般市民  
 達成目標 ▶▶ ①中国語会話能力を身につけること。②中国語検定3級、2級レベルの文法を身につけること。③医療観光に役立つ言い方を身につけること。④来日中国人のもてなし言い方を身につけること。

### スケジュール

### Schedule

- |   |       |      |           |
|---|-------|------|-----------|
| ① | 10/7  | 第1課  | 再会する      |
| ② | 10/21 | 第3課  | リスニング授業   |
| ③ | 10/28 | 第5課  | 動物園       |
| ④ | 11/11 | 第7課  | 国慶節       |
| ⑤ | 11/18 | 第9課  | 本を借りる     |
| ⑥ | 11/25 | 第11課 | ホテルをさがす   |
| ⑦ | 12/2  | 第13課 | 日の出を見る    |
| ⑧ | 12/9  | 第15課 | 運動会       |
| ⑨ | 12/16 | 第17課 | スピーチコンテスト |

### 備考

テキスト等 《たのしくできる We can! 中国語中級》 監修 佐藤晴彦  
 著者 徐送迎 朝日出版社 2013年1月15日 本体2,400円+税

### 公開講座番号

6112

### 受講料

7,500円

### 定員

20名

### キーワード

今すぐ話せる中国語

### 講座の方法

聞いて話して覚える

# 談笑風声 中国語会話中級（冬）

月曜日 13:30-15:00

- 担当講師 ▶▶ 張 偉（中国語インストラクター・通訳）
- 概要 ▶▶ この講座は中国語初級を終えた学習者を対象とします。中国語の口語と書き言葉のスタイルの両方に慣れてもらえるコースをつくりました。中国語初級で学んだ会話力・読解力を復習しつつ、要点と練習問題を解いていく過程でみなさんの中国語力が一層高まることを目指します。中国の様々な側面に対する理解力が深まり、みなさんがもっと中国文化を知りたい意欲が出てくることを希望します。
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①中国語会話能力を身につけること。②中国語検定3級、2級レベルの文法を身につけること。③医療観光に役立つ言い方を身につけること。④来日中国人のもてなし言い方を身につけること。

公開講座番号

6113

受講料

7,500円

定員

20名

キーワード

今すぐ話せる中国語

講座の方法

聞いて話して覚える

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/20 第2課 入学手続き
- ② 1/27 第4課 朝市
- ③ 2/3 第6課 中秋節
- ④ 2/10 第8課 京劇を見る
- ⑤ 2/17 第10課 互いに助け合う
- ⑥ 3/3 第12課 端午節
- ⑦ 3/10 第14課 ボランティア
- ⑧ 3/17 第16課 孔子廟を参拝する
- ⑨ 3/24 第18課 農家を訪ねる

### 備考

テキスト等 《たのしくできる We can! 中国語中級》 監修 佐藤晴彦  
 著者 徐送迎 朝日出版社 2013年1月15日 本体2,400円+税

# 実用韓国語（秋）

金曜日 18:30-20:00

- 担当講師 ▶▶ 朴 一濬
- 概要 ▶▶ ・言語を通して国際社会での異文化を理解し、コミュニケーションの場を広める  
 ・韓国ドラマやニュースなどを理解するのに役に立てる
- 対象者 ▶▶ 一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①韓国語の文字・基本文法・発音などを学ぶ。②実用的な言葉から学ぶ。③韓国語の文字が自由に読み書きできるように指導する。④基本会話がしゃべれるように練習する。

公開講座番号

6114

受講料

7,500円

定員

20名

キーワード

なるべく韓国語を使用して授業を進める

講座の方法

プリントのテキストや講義・そして会話などで授業を進める

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/4 韓国語とは・あいさつ
- ② 10/11 車で来ます
- ③ 10/18 ~ですね
- ④ 10/25 ~から~まではタクシーで行きます
- ⑤ 11/8 バスで20分ぐらいかかります
- ⑥ 11/15 どこで乗り換えますか
- ⑦ 11/22 本当に・本当ですか
- ⑧ 11/29 少し・ちょっと
- ⑨ 12/6 ソウル駅までバスで行って、そこで地下鉄に乗って下さい

### 備考

テキスト等 講師のプリントで対応する



# 実用韓国語 (冬)

金曜日 18:30-20:00

担当講師 ▶▶▶ 朴 一濬

概要 ▶▶▶ ・言語を通して国際社会での異文化を理解し、コミュニケーションの場を広める  
・韓国ドラマやニュースなどを理解するのに役に立てる

対象者 ▶▶▶ 一般市民

達成目標 ▶▶▶ ①韓国語の文字・基本文法・発音などを学ぶ。②実用的な言葉から学ぶ。③韓国語の文字が自由に読み書きできるように指導する。④基本会話がしゃべれるように練習する。

公開講座番号

6115

受講料

7,500円

定員

20名

キーワード

なるべく韓国語を使用して授業を進める

講座の方法

プリントのテキストや講義・そして会話などで授業を進める

## スケジュール

## Schedule

- ① 1/10 韓国語入門 (韓国語とは、あいさつ)
- ② 1/24 明日は一緒にハイキングに行きましょう。
- ③ 1/31 明日は雨が降るかも知れません。
- ④ 2/7 天気予報はどうですか。
- ⑤ 2/14 今日は曇りです。
- ⑥ 2/21 私は背が小さいけれど弟は大きいです。
- ⑦ 2/28 これを買いたいけれどお金がありません。
- ⑧ 3/7 どうして病院に行きましたか。
- ⑨ 3/14 辛いものは食べられません。

備考 テキスト等 講師のプリントで対応する

# 異文化理解とことば

火曜日 16:30-18:00

担当講師 ▶▶▶ 坂田 浩 (徳島大学国際センター) ・橋本 智 (徳島大学国際センター)

概要 ▶▶▶ 坂田が担当する3回シリーズでは、日常に見られる文化差に焦点をあて、異文化との「違い」を乗り越えていくためのポイントを解説し、国際化に向けた日本人の課題を考察すると共に、その課題に対処するためアプローチを「英語学習」をキーワードに考えていく。後半、橋本が担当する部分では、日本語を話さない人を対象にした「外国語としての日本語教育」という分野において、異文化理解とは何か、コミュニケーションとは何か、そして文化背景の異なる人に日本語を教える方法とはどんなものか考える。

対象者 ▶▶▶ 一般市民

達成目標 ▶▶▶ ①日常に存在する「違い」を乗り越えるポイントに気付く。②国際化に向けた課題と対処するためのアプローチについて考える。③異文化理解と言語、そして言語教育との関連を理解する。④「外国語」として日本語をとらえなおす。

公開講座番号

6116

受講料

6,000円

定員

15名

キーワード

異文化理解、ことば、英語、日本語、英語学習、日本語教育

講座の方法

講義形式

## スケジュール

## Schedule

- ① 10/8 日常における「違い」とステレオタイプ (坂田)
- ② 10/15 異文化感受性から見る日本人の課題 (坂田)
- ③ 10/22 課題を克服するためのアプローチと言語教育 (坂田)
- ④ 10/29 異文化コミュニケーションスキルと日本語教育 (橋本)
- ⑤ 11/5 日本語教育における言語コミュニケーションと非言語コミュニケーション (橋本)
- ⑥ 11/12 外国語として日本語を教えるとは (橋本)

備考 テキスト等 特に指定なし (必要に応じて講師が配布)

講座場所は、徳島大学新蔵地区で実施予定です。  
徳島市新蔵町2丁目24 徳島大学地域国際交流プラザ (日亜会館) 2階 地図P.45を参照

# Excel で学ぶ徳島の生涯学習

水曜日 13:00-14:30

- 担当講師 ▶▶ 馬場祐次朗、金西計英（大学開放実践センター）
- 概要 ▶▶ まず、簡単な表作成ができるよう、Excelの基本的な使い方を学びます。その後、インターネットを活用しながら、文部科学省の「平成20年度社会教育調査」報告書を使って、全国的な生涯学習の現状と課題を把握します。さらに、Excelを使いながら、徳島県の生涯学習の現状と課題をマクロ的な視点から考えます。
- 対象者 ▶▶ 生涯学習に関心のある一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①Excelの基礎的な操作ができる。②我が国における生涯学習の現状の概要が理解できる。③徳島県における生涯学習の体制整備の基礎が理解できる。

## スケジュール

## Schedule

- 10/2 オリエンテーション・Excelの基礎①（Excelに慣れよう）
- 10/9 Excelの基礎②（表を作って活用しよう）
- 10/16 Excelの基礎③（グラフの活用）
- 10/23 Excelの基礎④（関数を使ってみようⅠ）
- 10/30 Excelの基礎⑤（関数を使ってみようⅡ）
- 11/6 我が国における生涯学習の現状
- 11/13 社会教育調査の分析①（公民館、講座数等）
- 11/20 社会教育調査の分析②（公民館のボランティア、情報提供等）
- 11/27 社会教育調査の分析③（図書館、博物館等の状況）
- 12/4 まとめ（徳島県の生涯学習の方向性を探る）

## 備考

# 生涯学習ボランティア入門

水曜日 14:45-16:15

- 担当講師 ▶▶ 馬場祐次朗（大学開放実践センター）
- 概要 ▶▶ ボランティアというと、最近では災害ボランティアをはじめ活動の領域はますます広がっています。「生涯学習ボランティア」は、一般的には図書館での読み聞かせやお話会の開催、博物館での展示解説、子どもたちに対する体験活動の指導など、生涯学習を支援する領域の活動と捉えられていますが、ボランティア自身の学習という視点が極めて大切です。この講座では、ボランティア活動と生涯学習の緊密な関係を押さえながら、生涯学習の新たな方向性を考えていきたいと思います。
- 対象者 ▶▶ 生涯学習に関心のある一般市民
- 達成目標 ▶▶ ①ボランティア活動と生涯学習の関係の基本的な事柄が理解できる。②我が国における生涯学習ボランティアの現状の概要が理解できる。③ボランティア活動の新たな可能性を考えることができる。

## スケジュール

## Schedule

- 10/2 オリエンテーション・そもそもボランティア活動って
- 10/9 ボランティア活動と生涯学習の関係
- 10/16 生涯学習ボランティアの活動領域①（図書館、博物館、公民館など）
- 10/23 生涯学習ボランティアの活動領域②（まちづくり）
- 10/30 生涯学習ボランティアの活動領域③（学校支援・子育て支援）
- 11/13 生涯学習ボランティアの養成・研修
- 11/20 まとめ（生涯学習ボランティアの課題と新たな可能性）
- 11/27 生涯学習ボランティアの事例研究①
- 12/4 生涯学習ボランティアの事例研究②
- 12/11 生涯学習ボランティアの事例研究③

## 備考

テキスト等は適宜資料を配布します。  
第8回から第10回は、フィールドワーク（自由参加。但し生涯学習研究院（青少年健全育成）受講生は必修）として、11月30日（土）～12月1日（日）に国立大洲青少年交流の家（愛媛県大洲市）において開催される「第6回地域教育実践交流集会」に参加します。参加者は参加費・旅費等別料金が必要です。

## 公開講座番号

D101

## 受講料

9,000円

## 定員

10名

## キーワード

生涯学習

## 講座の方法

講義・実習

## 公開講座番号

D102

## 受講料

8,000円

## 定員

15名

## キーワード

生涯学習  
ボランティア

## 講座の方法

講義・実習

## 健康運動の実際 I (演習)

火曜日 13:00-15:00 (曜日、時間帯の変更あり)

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)  
概要 ▶▶ 基本的なストレッチングや筋力トレーニング、肩こりや腰痛の予防・改善に効果のある運動などについてその内容と指導法について学び、実際の指導も体験します。  
対象者 ▶▶ 生涯学習研究院 (健康・フィットネス) 受講生に限る  
達成目標 ▶▶ ①基本的な健康運動について方法や注意点を学ぶ。②基本的な健康運動について正しく実施することができる。③基本的な健康運動について実際に指導できるようになる。

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/8 基本ストレッチ、基本トレーニング 1
- ② 10/15 指導現場の視察 1 (日程変更あり)
- ③ 11/19 指導現場の視察 2 (日程変更あり)
- ④ 11/26 肩こり解消体操
- ⑤ 12/17 指導現場の視察 3 (日程変更あり)
- ⑥ 1/14 腰痛予防体操
- ⑦ 1/21 膝痛解消体操、阿波踊り体操
- ⑧ 2/18 実際に指導してみよう (日程変更あり)

#### 備考

テキスト等 資料を配付します。  
実習の授業では毎回実際の指導の練習をします。

#### 公開講座番号

D103

#### キーワード

ストレッチング、筋力トレーニング、肩こり予防体操、腰痛予防体操

#### 講座の方法

講義

## 健康運動の理論 II (専門科目)

火曜日 13:00-15:00 (曜日、時間帯の変更あり)

- 担当講師 ▶▶ 田中俊夫 (大学開放実践センター)  
概要 ▶▶ 生活習慣病や介護予防に有効な運動について、その効果の機序や方法、注意点などを理論面から学びます。  
対象者 ▶▶ 生涯学習研究院 (健康・フィットネス) 受講生に限る  
達成目標 ▶▶ ①メタボリックシンドロームを予防・改善するための運動について知る。②ロコモティブシンドロームを予防・改善するための運動について知る。③健康的な減量法について知る。

### スケジュール

### Schedule

- ① 10/1 健康に関連する体力
- ② 11/12 メタボリックシンドロームと運動 1
- ③ 12/3 メタボリックシンドロームと運動 2
- ④ 1/7 ロコモティブシンドロームと運動 1
- ⑤ 2/4 ロコモティブシンドロームと運動 2

#### 備考

テキスト等 資料を配付します

#### 公開講座番号

D104

#### キーワード

生活習慣病、介護予防、メタボリックシンドローム、ロコモティブシンドローム

#### 講座の方法

講義

水曜日 13:00-17:50  
(曜日は変更の可能性あり)

- 担当講師 ▶▶ 鈴木尚子 (大学開放実践センター)
- 概要 ▶▶ この講座は、現代社会において、様々な異なる背景を持つ人間同士がともに暮らす中で生じる諸問題について、具体的な事例を通じて考えていきます。初回は、異文化コミュニケーションを概念的に理解するとともに、国内で起きている諸問題をテーマとして扱います。第二回は、グローバル化が進展する中、海外赴任や海外留学、海外旅行等を通じて生じる諸問題をテーマとして考察します。第三回は、公の場での国際交流ならびに国際協力を通じて生じる諸問題とその解決策をテーマとするとともに、全体の総括をしていきます。講座全体を通じ、多様な観点から多文化共生のあり方に理解を深めていく姿勢が望まれます。
- 対象者 ▶▶ 生涯学習研究院 (国際協力領域) 受講生に限る。
- 達成目標 ▶▶ ①国内外で生じる様々な状況における異文化コミュニケーションのあり方を考える。②様々な交流の場面で問われる姿勢と自分なりの思考方法を模索する。③他者の考えから学ぶ姿勢を身につける。

## スケジュール

## Schedule

- |       |  |
|-------|--|
| ①     | } 第1回 オリエンテーション～現代社会と多文化共生～<br>テーマ：国内で生じる諸問題         |
| ②     |  |
| ③     |  |
| ----- |  |
| ④     | } 第2回 グローバル化と人々の移動～国外で問われるもの～<br>テーマ：海外で生じる諸問題       |
| ⑤     |  |
| ⑥     |  |
| ----- |  |
| ⑦     | } 第3回 国際社会で問われる姿勢と思考～摩擦とその要因・解決策～<br>テーマ：国際舞台で生じる諸問題 |
| ⑧     |  |
| ⑨     |  |

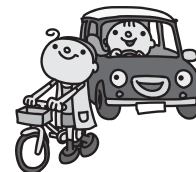
### 備考

- テキスト等 別途指示する。
- ・この講座は、生涯学習研究院の国際協力領域における専門科目として開講します。
  - ・正式な開講日時は、対象となる受講生と相談の上、決定します。
  - ・90分授業3回分を半日で行います。

MEMO

A series of horizontal dashed lines for writing.

# 大学開放実践センターの利用について



## ■ 駐車場のご利用について

- \* 駐車場のスペースが十分にはありませんので、近くにお住いの方は自転車、公共の交通機関をご利用ください。尚、時間帯により駐車許可ができない場合がありますので、ご了承ください。
- \* 駐車許可は受講時間内のみの許可とさせていただきます。
- \* お車での通学を希望される方は、必ず、受講申込書裏面の駐車許可申請書に必要事項をご記入ください。尚、大学を中心とした半径5km内にお住まいの方には、お車での来学をご遠慮いただくことがあります。諸事情等でどうしても駐車許可が必要な方は、駐車許可申請書に詳しく事情をご記入ください。
- \* 過去の駐車許可書では駐車できません。必ず学期毎に申請してください。
- \* 近距離の方（P3 図枠内地区）は、自動車での来学をご遠慮ください。

## ■ 駐輪場のご利用について

- \* 駐輪場をご利用になられる方は、駐輪許可シールを発行しておりますので、受付までお申し出下さい。

## ■ 休講等について

担当講師から事前に変更及び休講の連絡があった場合は、原則電話又は掲示等によりお知らせしますが、センターホームページにも掲載します。

センターホームページ <http://www.cue.tokushima-u.ac.jp/>

// (携帯サイト) <http://www.cue.tokushima-u.ac.jp/index2.html>

## ■ 気象警報がでた場合や緊急時の避難は…

1. 「暴風と大雨」か「暴風と洪水」、又は「大雪」警報が出たら…

\* 午前の講座は午前7時に、午後の講座は午前11時に、夜間の講座は午後4時に上記警報が徳島市（会場）周辺地域に発令されている場合、自動的に休講となります。

\* 特にセンターからはご連絡いたしません。上記の場合以外でも開講不可能と思われる場合は、センター事務室にお問い合わせください。

2. 緊急時の避難については… \* 職員の指示に従ってください。



## ■ ロビーでお休みください

- \* 公開講座受講の合間に利用ください。また、受講者同士の語らいの場としてもご利用できます。
- \* 館内は禁煙となっておりますのでお煙草は屋外でお願いいたします。
- \* 講座終了後は、次の受講者で駐車場が、満車になる場合もありますので、速やかに退出願います。

## ■ センター学習室をご利用ください

- \* 学習室は共同利用していただいております。占有はご遠慮ください。
- \* ここには図書が多数あります。ご利用ください。
- \* パソコンを設置しております。『パソコンの利用規定』を守ってご利用ください。尚、インターネットはつながっておりません。

## ■ 更衣室について

- \* 専用の更衣室は、とくにございません。必要な方はシャワー室をご利用ください。

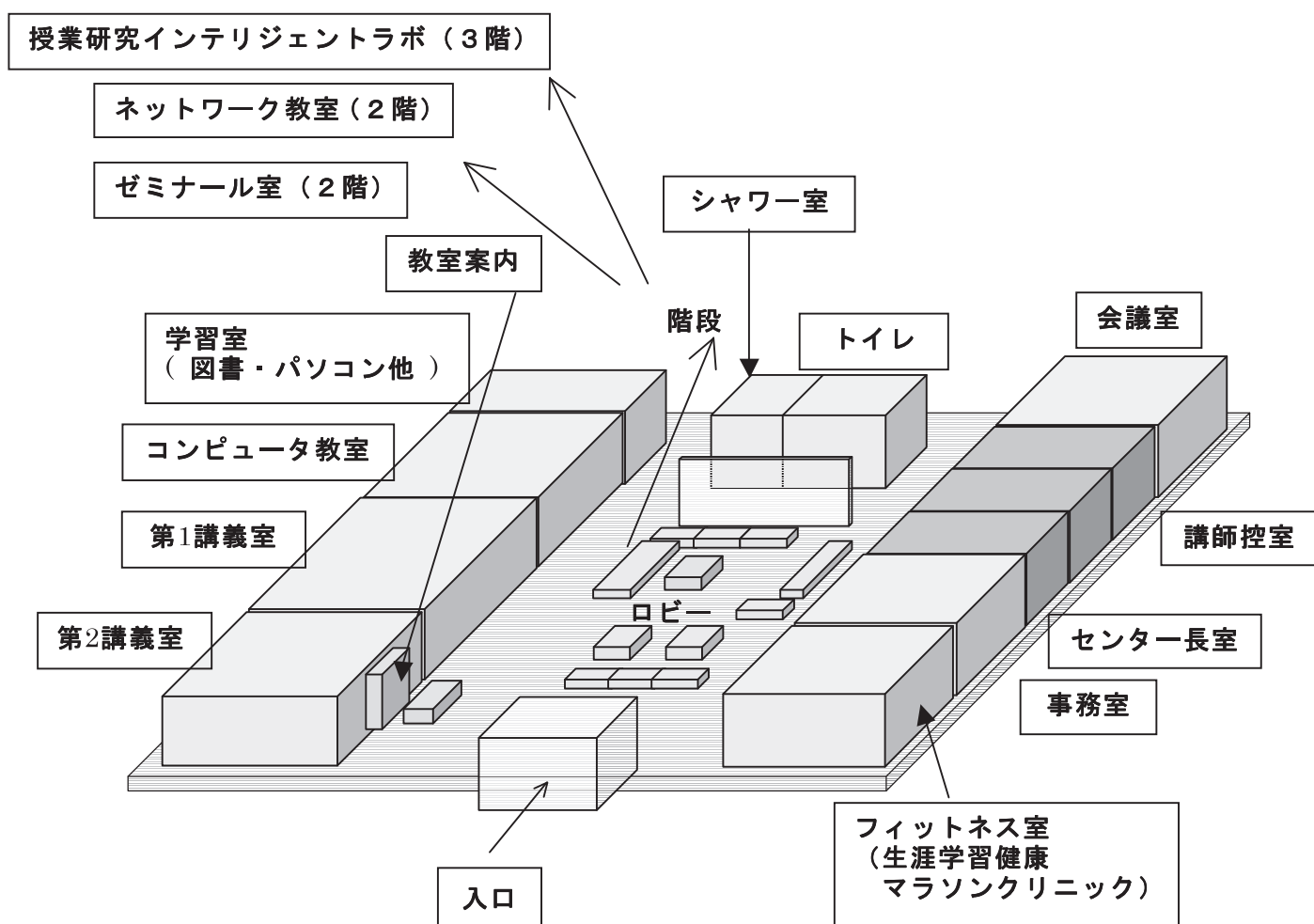
## ■ 食事や購買には生協食堂・売店が利用できます

- \* 大学生協書籍部で販売するテキストは備考欄に記載しています。（一部、例外あり）
- \* センター玄関を出て正面が生協食堂です。営業時間は季節により変わりますが、ご利用できます。また、玄関を出て右手前方に売店があります。図書・雑誌、飲み物、文房具などが購入できます。

## その他

- \* スポーツ講座及び課外実習を伴う講座については、原則としてスポーツ安全保険（傷害保険又はレクリエーション保険）に加入していただきます。ご自身で加入の保険等に対応される場合は、受講申込書裏面の確認書の記載事項をご確認の上、ご署名願います。保険期間は、年間（平成25年4月1日～平成26年3月31日）です。秋冬期のみ受講の場合の保険期間は、平成26年3月31日まで。保険料は、定額（スポーツ傷害保険1,850円、レクリエーション保険800円）です。
- \* 出席率70%以上の受講者には、講座終了時に修了証書をお渡しいたします。（一部交付しない講座があります）
- \* 公開講座は、担当講師の都合や台風などにより休講になることがあります。
- \* センター内での託児はできません。
- \* センターの公開講座は徳島県立総合大学校「まなびーあ徳島」の連携講座になっています。「まなびーあ徳島」に参加している方は講座終了後、事務室までお申し出ください。単位認定シールをお渡しいたします。  
「まなびーあ徳島」 についてのお問い合わせ先  
徳島県立総合教育センター Tel.088-672-7770
- \* 対象者を一般市民とする講座は、16才以上の方を対象とさせていただきます。学生とは、大学生を対象としています。ただし、中・高校生の方で特に受講を希望される場合は、申込み前にご相談ください。

## 大学開放実践センターの施設案内



# 六一会へ入会し交流の輪を広げよう！

## ◆六一会とは（徳島大学大学開放実践センター同窓会）

昭和61年センター設立と同時に発足した「六一会」は、公開講座で学ぶ受講生とセンター教職員によって構成された組織です。本会は、会員相互の学習や親睦を主眼としながら、センターとの相互支援の関係を構築することによって、受講生・学生との交流、さらには地域貢献を旨とし様々な社会・文化活動を実施しています。

徳島大学同窓会連合会の一員で、センター受講生なら誰でも参加できる開かれた組織です。この機会に入会して出会いの喜びと共に楽しい学び、健康で文化的な心豊かな人生を送りませんか！

## ◆多彩な社会・文化活動

1. センター主催事業へのサポート・参加：  
公開研究会、講演会、公聴会、自主防災・  
防犯委員会、学びのコミュニティ等
2. 徳島大学教員等による講演会、研究室探訪
3. 徳島大学同窓会連合会（びざん会）活動
4. 大学祭への参加、学生との交流・連携
5. 研修旅行、ハイキング
6. 会報の発行（年1回）



大川原～旭ヶ丸コースにて

7. 同好会活動
  - ・美術館倶楽部：顧問 金西 計英先生  
代表者 平岡 功（六一会副会長）  
第1月曜日等（例会） 各地の美術展見学・世界の美術館のビデオ鑑賞等による座学
  - ・俳句倶楽部 彩雲：顧問 鈴木 尚子先生  
代表者 東條 和子氏（六一会理事） 第2木曜日（例会） 句会、吟行の旅
  - ・読書倶楽部：顧問 香川 順子先生  
代表者 高橋 静子（六一会理事） 副代表 山田 智子  
第1月曜日（例会） 本を読んで楽しむ等
  - ・朗読倶楽部 はしばみの会：顧問 曾田 紘二先生  
代表者 加島 俊彦（六一会監事）  
第1・3水曜日（例会） 朗読を楽しむ等
  - ・パソコン倶楽部 顧問 馬場祐次朗先生
  - ・ハイキング倶楽部 顧問 馬場祐次朗先生

### 入会方法（申込書はセンターロビー机上にございます。）

講座受付時に六一会の担当者がセンターのロビーにて受付をしています。または事務室でお問い合わせください。年会費：2,000円（夫婦会員は2人で3,000円になります。また、10月1日以降入会される方は、初回会費は1,000円となります。期間は入会日からその年度の3月31日までです。）

## ◆ホームページ <http://www.tcn.ne.jp/%7Eshiyushi/61kai/index.html>

各種行事のお知らせ、講演会、研修旅行、会員広場、同好会等の活動がご覧いただけます。

（センターロビーの六一会掲示板でもお知らせします。）

@徳島大学ホームページ→卒業生の皆様へ（同窓会連合）→六一会ホームページ

@大学開放実践センターホームページ→関連リンク→六一会ホームページ



# 申込書の記入例

徳島大学大学開放実践センター  
平成25年度 秋冬 公開講座受講申込書

※太枠部分のみご記入ください。

受講者番号 ※センター記入					※受講を希望されます方は、必ず8月27日までに申込書をご提出ください。受講申込者が少ない講座に関しましては、講座の開講を取り止める場合がございますので、ご了承ください。	受付番号
フリガナ	ジッセン	タロウ	生年月日		性別	
氏名	実践 太郎		昭和・平成50年5月5日		男・女	
住所 〒	770	-	8502	徳島市徳島町 1-2 徳島マンション 34 (マンション等の名称及び部屋番号まで詳細に)		
休講等の連絡時に使用(日中に連絡の取れる番号を記入してください)						
Tel ( 088 ) 656 - 7276			携帯番号 ( 090 ) 1234 - 5678			
いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。(全項目記入漏れが無いかご確認ください。)						
職業	<input type="checkbox"/> 会社員	<input type="checkbox"/> 公共関係	<input type="checkbox"/> 自営業	<input type="checkbox"/> 医療・福祉	<input type="checkbox"/> 教育関係	<input type="checkbox"/> 団体・NPO
	<input type="checkbox"/> 主婦	<input checked="" type="checkbox"/> 無職	<input type="checkbox"/> 学生	<input type="checkbox"/> その他( )		
入金方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(保険料の振込は不可)		<input type="checkbox"/> 現金書留(保険料込額で)	<input checked="" type="checkbox"/> 持参	<input type="checkbox"/> 無料講座	
受講	<input type="checkbox"/> 新規 <input checked="" type="checkbox"/> 受講歴有					
駐車場希望	<input type="checkbox"/> 自転車・バイク <input type="checkbox"/> 希望なし <input checked="" type="checkbox"/> 希望有り(裏面に必要事項記入) ※必ず記入すること					
2014春夏講座ガイドブックの郵送を希望しますか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ					
センター公開講座を何でお知りになりましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> ガイドブック <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> 家族・知人等からの紹介 <input type="checkbox"/> タウン誌を見て <input type="checkbox"/> その他					
	講座番号	講座名		料金	備考欄	結果
1	C 1 0 1	フードコーディネーター入門講座 I		8,000		
2	4 1 0 5	フリー・フィットネスII		3,000		
3	6 1 0 9	生きた英語を身につけよう 冬のコース		9,000		
4						
5						
講座申し込み期間：平成25年8月27日(火)当日必着 注) 受講を取り止める場合は、必ず、ご連絡ください。					領収番号	
4114 ホノルルマラソンを走ろう2013II、4115 ホノルルマラソンを走ろうIII(ホノルル編)を受講希望の方は、今年度受講されている講座に <input checked="" type="checkbox"/> 印をつけてください。					①	
<input type="checkbox"/> ①ホノルルマラソンを走ろう2013B <input type="checkbox"/> ②ホノルルマラソンを走ろう2013A					②	
<input type="checkbox"/> ③ホノルルマラソン マラソンライフS <input type="checkbox"/> ④サイバーレッスン ホノルルマラソン2013					③	

※FAXでの受付は行っておりません。

※必要事項を全て記入し、申込書をご提出する前に記入漏れがない事を必ずご確認ください。  
(P.2「受講申し込みの仕方」を必ずお読み下さい。)

※必ず、住所(マンション等の名称及び部屋番号まで詳細に)、氏名、フリガナ、電話番号(昼間必ず連絡が付く)はご記入ください。(休講連絡や次回ガイドブックのご案内などに使用します。)

送り先：〒770-8502

徳島市南常三島町1丁目1番地

徳島大学大学開放実践センター TEL 088-656-7276

〈個人情報の取扱いについて〉

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致します。また、下記の目的以外には使用いたしません。

- ①当該講座への登録及び受講に関する連絡、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

公開講座受講生駐車許可申請書	
氏 名	実践 太郎
出 発 地 (いずれかに☑印を付け、 自宅以外の場合は住所を記 入してください)	<input type="checkbox"/> 自 宅
	<input checked="" type="checkbox"/> 自宅以外 勤務先 (住所) 鳴門市鳴門町高島1234- 5
出発地（自宅・勤務先等） から大学までの距離（片道）	自動車の場合 18 km 時間 40 分 交通機関の場合 km 時間 分
許可条件①を満たさない方は 通学に自動車を必要とする理 由（交通機関、自転車等では 不都合な理由を詳細に記入し てください）	
車 両 番 号 (例：徳島500あ1234)	徳島 500 あ 1234

注) 3頁の「駐車場のご利用について」をよく読んでからご記入ください。

(参考)

1. 許可条件

- ① 遠距離にお住まいの方（P 3 図枠外地区）
- ② 特別な理由により車での通学が必要とセンターで判断された場合。

2. 距離は事前に距離計（トリップメーター等）で計り、できるだけ正確に記すこと。

※スポーツ講座等においてセンターの推薦する傷害保険に加入されない場合は、下記の事項にご署名願います。

<h2 style="margin: 0;">確 認 書</h2>	
<p style="margin: 0;">徳島大学大学開放実践センター長 殿</p>	
<p style="margin: 0;">私は、当センターの公開講座を受講するに当たり、センターの推薦する傷害保険に加入いたしません。万一の事故の場合には自己加入の保険等により対処します。</p>	
<p style="margin: 0;">平成 年 月 日</p>	<p style="margin: 0;">氏 名 _____ (署 名)</p>

徳島大学大学開放実践センター  
平成25年度 秋冬 公開講座受講申込書

受講者番号 ※センター記入								受付番号
フリガナ						生 年 月 日	性 別	
氏名						昭和・平成 年 月 日	男 ・ 女	
住所 〒	□□□□	—	□□□□	※マンション名番号まで記入して下さい。				
休講等の連絡時に使用（日中に連絡の取れる番号を記入してください）								
Tel ( )					—	携帯番号 ( )		—
いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。（全項目記入漏れが無いかご確認ください。）								
職 業	<input type="checkbox"/> 会社員	<input type="checkbox"/> 公共関係	<input type="checkbox"/> 自営業	<input type="checkbox"/> 医療・福祉	<input type="checkbox"/> 教育関係	<input type="checkbox"/> 団体・NPO		
	<input type="checkbox"/> 主婦	<input type="checkbox"/> 無職	<input type="checkbox"/> 学生	<input type="checkbox"/> その他 ( )				
入金方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込（保険料の振込は不可）		<input type="checkbox"/> 現金書留（保険料込額で）		<input type="checkbox"/> 持参	<input type="checkbox"/> 無料講座		
受講	<input type="checkbox"/> 新規		<input type="checkbox"/> 受講歴有					
駐車場希望	<input type="checkbox"/> 自転車・バイク		<input type="checkbox"/> 希望なし	<input type="checkbox"/> 希望有り（裏面に必要事項記入）※必ず記入すること				
2014春夏講座ガイドブックの郵送を希望しますか？				<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ				
センター公開講座を何でお知りになりましたか？				<input type="checkbox"/> ガイドブック <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> 家族、知人等からの紹介 <input type="checkbox"/> タウン誌を見て <input type="checkbox"/> その他				
	講座番号	講 座 名			料 金	備 考 欄	結 果	
1								
2								
3								
4								
5								
講座申し込み期間：平成25年8月27日（火）当日必着							領 収 番 号	
注）受講を取り止める（キャンセルする）場合は、必ず、ご連絡ください。							①	
4114 ホノルルマラソンを走ろう2013Ⅱ、4115 ホノルルマラソンを走ろうⅢ（ホノルル編）を受講希望の方は、今年度受講されている講座に <input checked="" type="checkbox"/> 印をつけてください。							②	
<input type="checkbox"/> ①ホノルルマラソンを走ろう2013B <input type="checkbox"/> ②ホノルルマラソンを走ろう2013A							③	
<input type="checkbox"/> ③ホノルルマラソン マラソンライフS <input type="checkbox"/> ④サイバーレッスン ホノルルマラソン2013								

※FAX での受付は行っておりません。

※必要事項を全て記入し、申込書をご提出する前に記入漏れがない事を必ずご確認ください。  
（P.2「受講申し込みの仕方」を必ずお読み下さい。）

※必ず、住所（マンション等の名称及び部屋番号まで詳細に）、氏名、フリガナ、電話番号（昼間必ず連絡が付く）はご記入ください。（休講連絡や次回ガイドブックのご案内などに使用します。）

送り先：〒770-8502

徳島市南常三島町1丁目1番地

徳島大学大学開放実践センター TEL 088-656-7276

〈個人情報の取扱いについて〉

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致します。また、下記の目的以外には使用いたしません。

- ①当該講座への登録及び受講に関する連絡、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

※太枠部分のみご記入ください。

切り取り線

公開講座受講生駐車許可申請書	
氏 名	
出 発 地 (いずれかに☑印を付け、 自宅以外の場合は住所を記 入してください)	<input type="checkbox"/> 自 宅
	<input type="checkbox"/> 自宅以外 (住所)
出発地（自宅・勤務先等） から大学までの距離（片道）	自動車の場合                      km                      時間                      分
	交通機関の場合                      km                      時間                      分
許可条件①を満たさない方は 通学に自動車を必要とする理 由（交通機関、自転車等では 不都合な理由を詳細に記入し てください）	
車 両 番 号 (例：徳島500あ1234)	

切り取り線

注) 3頁の「駐車場のご利用について」をよく読んでからご記入ください。

(参考)

1. 許可条件
  - ① 遠距離にお住まいの方（P3 図枠外地区）
  - ② 特別な理由により車での通学が必要とセンターで判断された場合。
2. 距離は事前に距離計（トリップメーター等）で計り、できるだけ正確に記すこと。

※スポーツ講座等においてセンターの推薦する傷害保険に加入されない場合は、下記の事項にご署名願います。

<h2 style="margin: 0;">確 認 書</h2> <p style="margin: 10px 0;">徳島大学大学開放実践センター長 殿</p> <p style="margin: 10px 0;">私は、当センターの公開講座を受講するに当たり、センターの推薦する傷害保険に加入いたしません。万一の事故の場合には自己加入の保険等により対処します。</p> <p style="margin: 10px 0;">平成    年    月    日</p> <p style="margin: 10px 0;">氏 名 _____</p> <p style="text-align: right; margin: 10px 0;">(署 名)</p>
---

# 2013年度 秋冬講座 公開授業リスト

分野	講座番号	講座名	講師氏名
公開授業	7001	歴史と文化（古代・中世日本の社会）	衣川 仁
	7002	歴史と文化（考古学概論Ⅱ）	中村 豊
	7003	自然と技術（情報メディアと教育）	金西 計英
	7004	生活と社会（都市の人間関係）	矢部 拓也
	7005	人間と生命（よくわかる生涯学習）	馬場祐次朗
	7006	生活と社会（ボランティア実践）	矢部 拓也
	7007	歴史と文化（世界の中の日本語）	村上 敬一
	7008	歴史と文化（方言と社会）	岸江 信介
	7009	人間と生命（生物と環境）	佐藤 征弥
	7010	環境とバイオテクノロジー	佐藤 高則
学びのコミュニティ	<p>専用申込書にて申込みが必要です。            申込書は、大学開放実践センター1階ロビーの机上にあります。</p> <p>*学びのコミュニティについては別途資料にてお知らせします。</p>		

<重要>公開授業、学びのコミュニティ詳しい内容（開講日・時間帯）の資料は、大学開放実践センター1階ロビー机上に置いてあります。

★公開授業……申込み方法：公開講座と同様にp.41の公開講座受講申込書に記入し、大学開放実践センター事務室へ送付。

★学びのコミュニティ……申込み方法：大学開放実践センター1階ロビーにある専用申込書に記入し、「全学共通教育4号館1階共通教育係」へ送付。問合せは、共通教育係（088-656-7308）までお願いします。（学びのコミュニティは資料の配布が遅くなる場合があります。）

※公開授業の内容については、大学開放実践センターホームページで紹介しています。

## 公開授業 Q & A

Q1：誰でも受講できるのでしょうか。

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、どなたでも受講できます。

Q2：申し込むだけで受講できるのか。

各科目とも定員は5名程度です。学部生のための授業であり、科目によっては、受講者数の制限が行われる場合があります。その場合には受講できません。予めご承知おきください。従って、「公開授業」の受講料の払込は、受講制限がないことが確定した後にお願いいたします。

Q3：どのような科目が公開されるのですか。

学生が受講している全学共通教育科目及び学部専門科目の中から公開されます。

Q4：どの教室で授業が行われるのですか。

共通教育科目の公開授業は常三島キャンパスの教室で行われます。受講人数に応じて変更されることがありますので、ご注意ください。

Q5：授業の時間帯は、センターの時間帯と同じですか。

学部授業時間帯は、センターの時間帯と異なります。ご注意ください。

Q6：受講料は公開講座と同じですか。

同じ料金体系です。

Q7：教科書を購入する必要がありますか。

教科書が指定されている科目もあります。授業概要の備考欄で確認の上、購入されることをお勧めします。

Q8：単位の取得が可能ですか。

授業の一部のみの受講となるため単位の取得はできません。もし、単位取得の希望がある場合には、「科目等履修生」の制度を利用して取得することができます。

Q9：出欠はとるのですか。

出席はとっていません。スケジュールを確認し、講義室へ行ってください。

Q10：試験はありますか。

単位取得が目的ではありませんので、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知れませんが、詳しくは各教員にお尋ねください。

ご注文の翌日お届け  
カウネット、スマートオフィス、通販 OK!

## (株)まるや文具店

徳島市二軒屋町2丁目31  
TEL (088)652-4068(代) FAX (088)653-5651  
E-mail maruya@mb.infoeddy.ne.jp  
<http://www.maruyabung.com/>



あらゆる旅のご相談は

(株)日本旅行徳島支店

徳島市寺島本町西1-10(徳島そごう横)  
電話:088-622-5547 FAX:088-622-6313

パナソニック、東芝、ソニー、  
シャープ、日立、ビクター、三菱、他

## (有)アイハラ電機商会

〒770-0935 徳島市伊月町1丁目40  
TEL088-653-0471 FAX088-655-3488  
TEL088-622-3534



TOKUSHIMA 元町2丁目  
TEL. 088-622-2306

地階店 F A X  
☎623-2357 ☎622-2307

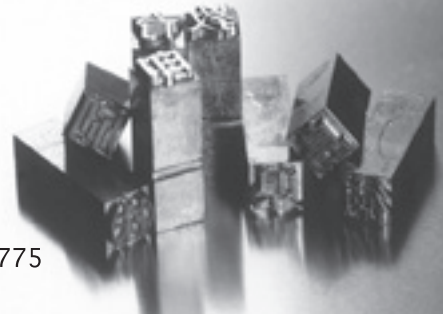
<http://www.sports-nakama.com/yamauchi-sports/>

活字の時代から変わらないものがあります。  
気持ちを伝える、心を伝える、夢を伝える。  
私たちは、そんな文字を大切にします。

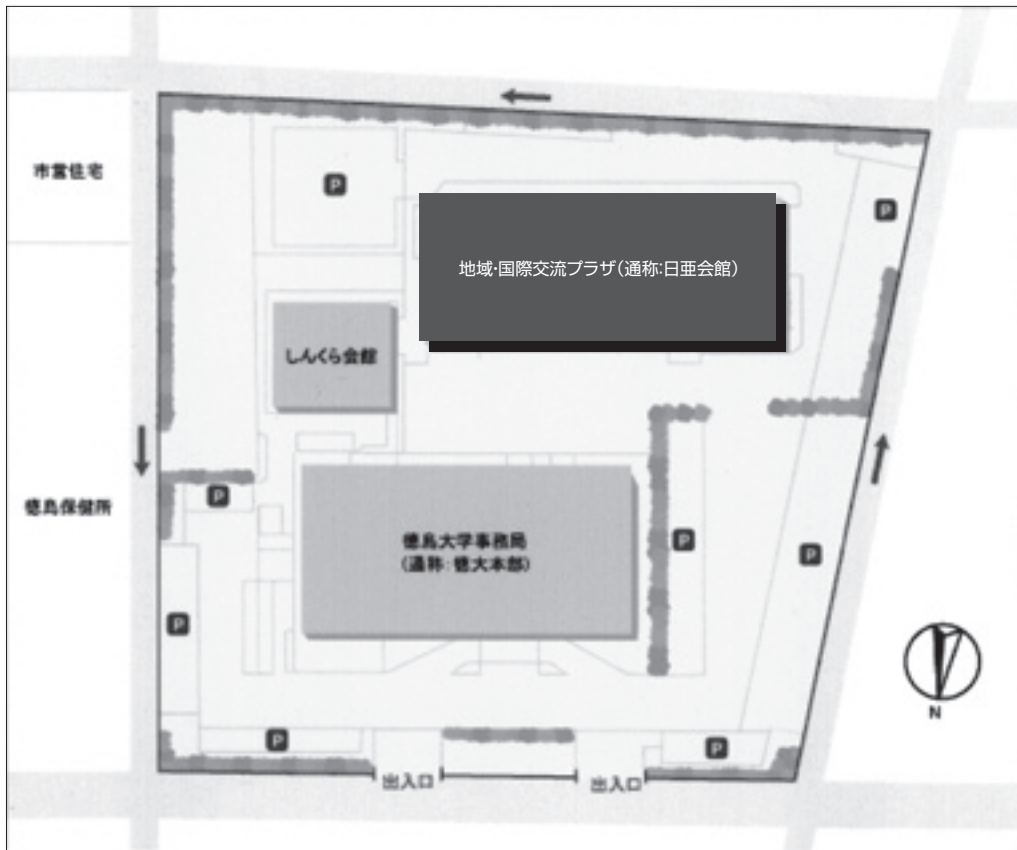
印刷のご用命は

## 徳島県教育印刷株式会社

〒770-0873 徳島市東沖洲2丁目1-13 TEL088-664-6776 FAX088-664-6775  
URL <http://kyouiku-insatsu.co.jp> Email:tki@basil.ocn.ne.jp



## 新蔵地区



## 蔵本地区





## 徳島大学大学開放実践センター

〒770-8502

徳島市南常三島町1丁目1番地

tel 088-656-7276

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



### 大学開放実践センターへのアクセス

- JR徳島駅下車約2km
- 徒歩30分 常三島地区
- バス20分

徳島駅前より徳島市営バス「島田石橋」行、「商業高校」行他に乗車  
「助任橋」又は「徳島大学前」で下車し徒歩5分