



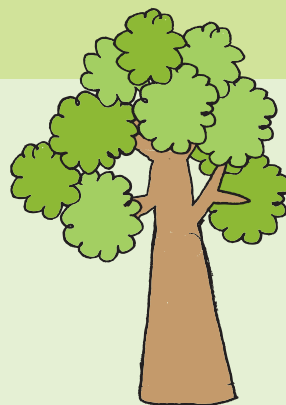
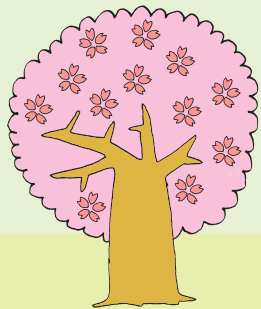
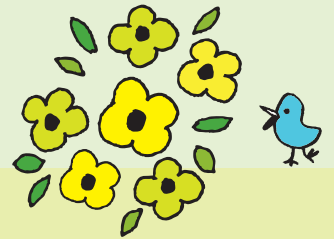
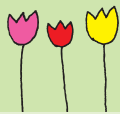
徳島大学 大学開放実践センター

# 徳島大学

# 公開講座

## 春夏ガイドブック2014

- 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
- 芸術
- 語学・国際交流
- 生涯学習研究院
- 健康・スポーツ
- 公開授業



申込締切 3/25 火 (当日必着)

入金受付期間

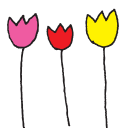
4/8 火 ~ 4/15 火

# 徳島大学 公開講座

春夏ガイドブック2014

## 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29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。



## CONTENTS

### 受講申し込み方法 ..... 2

2014 春夏 申込書 ..... 5

保険非加入確認書&駐車許可申請書 ..... 6

各種保険の申し込みについて ..... 8

大学開放実践センターの利用について・  
公開講座について ..... 9

2014 春夏 公開講座リスト ..... 10

2014 春夏 公開講座時間割 ..... 11

2014 年春夏の公開講座 ..... 12~46

生涯学習研究院生用講座 ..... 27~32

各種マラソン講座について ..... 42

マラソンクリニック ..... 43

マラソン講座確認書・  
マラソンクリニック申込書 ..... 47

公開授業リスト・Q&A ..... 49

大学開放実践センター同窓会  
六一会入会のご案内 ..... 50

施設案内図 ..... 51

新蔵地区・蔵本地区 地図 ..... 53

※申込書は各自で切り離し、持参または封書にてお送りください。  
締め切りは3月25日です。

<i>Social Cooperation</i>	p.12
社会連携	
<i>Career Improvement and Certificate</i>	p.12
キャリアアップ・資格支援	
<i>Humanity and Society</i>	p.13~p.15
人間・社会	
<i>Nature and Science</i>	p.15~p.16
自然・科学	
<i>Information and Technology</i>	p.17~p.18
情報・技術	
<i>Arts</i>	p.19~p.21
芸術	
<i>Language study and International exchange</i>	p.22~p.26
語学・国際交流	
<i>Creativity Development</i>	p.27~p.32
生涯学習研究院	
<i>Health and Sports</i>	p.32~p.46
健康・スポーツ	
<i>Open Lectures</i>	p.49
公開授業	

# 受講申し込み方法

## 1 内容確認

本ガイドブックで、受講を希望される講座内容、受講料、日程などを確認してください。

## 2 申込書提出

「公開講座申込書」を、申込締切日までに、大学開放実践センター事務室へ郵送または持参してください。

(3月11日～12日は入試のため休館、及び日曜・祝日は休館)

徳島大学開放実践センターのホームページからも申し込みできます。

■ 申込締切日 **3月25日 火 当日必着(午後5時)**

インターネットでのお申し込みは、3月25日 火 午後5時をもって受付終了といたします。

■ 締切日以降のお申し込みについては、事務室までお問い合わせください。

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。

■ 「公開講座申込書」裏面の「保険非加入確認書/駐車申請書」も忘れず、ご記入ください。

■ マラソン講座を受講される方は、あわせて「2014春夏マラソン講座確認書・マラソングリニック申込書」(p47)を提出してください。

▲ 「公開講座申込書(p5)」および「保険非加入確認書/駐車申請書(p6)」必要事項を記入して提出してください。

▲ 各種マラソン講座受講者は提出してください。(p47)

## 3 受講決定

受講不可の場合のみ連絡します

すべ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し、抽選の結果、受講不可となった場合のみご連絡させていただきます。

4月2日(水)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。

### 窓口で申し込みされた方

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。

※ 振込手数料等は各自の負担となります。

現金書留、窓口持参ご希望の方には何も送付しません。

### 郵便・インターネットで申し込みされた方

受付票を後日郵送します。

銀行振込ご希望の方には、あわせて銀行振込用紙をお送りします。

※ 振込手数料等は各自の負担となります。

## 4 受講料の 入金

- (1)センター窓口持参 (2)現金書留  
(3)銀行振込(不可講座あり)のいずれかの方法で入金してください。

### ■入金受付について

	講座内容	受付期間
1	5・6月から開講される公開講座	4月8日(火)～4月15日(火)
2	7月以降から開講される公開講座	6月30日(月)～7月7日(月)
3	公開授業	初回授業受講時

入金受付時間 9:00～16:30(土曜・日曜・祝日を除く)  
※上記時間以外のお受付はできませんので、ご注意願います。

## 注意!

### ○受講料は必ず、入金受付期間中にお支払いください。

入金締切日までにご入金いただけない場合は、受講できなくなる場合がございます。

- 保険料または教材費が必要な講座、マラソンクリニックにつきましては、必ず現金書留またはセンター窓口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。
- 受講申込後、キャンセル(受講取消)される場合は、必ず事務室までご連絡ください。
- 受講料入金手続き後の受講料の払い戻し(キャンセル)や講座の変更はできません。
- 銀行振込で入金の手続きをされた場合、銀行窓口で領収印を押印される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、入金のご連絡はいたしません。

## 5 手続 完了

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お越しください。  
ご不明な点等ございましたら、  
事務室へお問い合わせください。



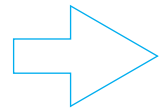
### お問い合わせ

## 徳島大学 大学開放実践センター 事務室

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地(徳島大学 常三島キャンパス)  
tel.088-656-7276

# 「2014 春夏 公開講座受講申込書」の記入例

2014 春夏 公開講座受講申込書		受講者番号 ※センター記入		受付番号	
※太枠部分のみご記入ください。					
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 ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入ください。 徳島市徳島町1-2 徳島マンションI-304					
日中に連絡の取れる番号を記入してください。(休講等の連絡時に使用)					
Tel (088) 656-7276			携帯番号 (090) 1234-5678		
講座番号	講座名		料金	備考	
1	1001	江戸時代ハタイムスリッ7°	9,000 円		
2	3003	ロボットをつくろう 前編	7,000 円		
3	4005	写真講座 街歩き7°	11,000 円		
4			円		
5			円		
合計			27,000 円		
講座申込期限:平成26年3月25日(火)当日必着 ④受講を取り止める場合は、必ず、ご連絡ください。					
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ことをご確認ください。)					
① マラソン講座	<input checked="" type="checkbox"/> 受講しない <input type="checkbox"/> 受講する → p47「マラソン講座確認書・マラソンクリニック申込書」もあわせて提出してください。				
② 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( )				
③ 入金方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(保険料・材料費・マラソンクリニックの振込は不可) <input type="checkbox"/> 現金書留 <input checked="" type="checkbox"/> 持参 <input type="checkbox"/> 無料講座				
④ 受講	<input type="checkbox"/> 新規 <input checked="" type="checkbox"/> 受講歴有				
⑤ 保険	<input type="checkbox"/> 保険不要講座を受講 <input checked="" type="checkbox"/> 保険が必要な講座を受講 → ( <input type="checkbox"/> スポ保1,850円 <input checked="" type="checkbox"/> レク保800円 <input type="checkbox"/> 加入しない → 裏面「公開講座 保険非加入確認書」を記入してください。 <small>※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。</small>				
⑥ 2014秋冬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				
⑦ 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"/> その他				
⑧ 交通手段	<input checked="" type="checkbox"/> 車(駐車場希望) <input type="checkbox"/> 自転車・バイク <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他( ) <small>※交通手段が自家用車を希望の場合は、裏面の必要事項を必ず記入してください。</small>				
領収番号 (※センター記入)	①	②	③	確認欄 1 2	



- ※ 受講を希望される方は、必ず3月25日☑までに申込書をご提出ください。(当日必着)
- ※ 必要事項をすべて記入し、申込書をご提出する前に記入漏れがないことを必ずご確認ください。  
(P.2、3「申し込み方法」を必ずお読みください。)
- ※ FAXでの受付は行っておりません。

## ● 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

## 〈個人情報の取り扱いについて〉

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および統計情報の作成

# 2014 春夏 公開講座受講申込書

受講者番号 ※センター記入				受付番号	

※太枠部分のみご記入ください。

フリガナ	生 年 月 日	性別
氏名	昭和 平成 年 月 日	男 ・ 女

住所 〒    -     ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入ください。

日中に連絡の取れる番号を記入してください。(休講等の連絡時に使用)

Tel(            )            —            携帯番号(            )            —           

	講座番号	講座名	料金	備考
1			円	
2			円	
3			円	
4			円	
5			円	
合計			円	

講座申込期限:平成26年3月25日(火)当日必着 ②受講を取り止める場合は、必ず、ご連絡ください。

いずれかに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。)

①マラソン講座	<input type="checkbox"/> 受講しない <input type="checkbox"/> 受講する → p47「マラソン講座確認書・マラソンクリニック申込書」もあわせて提出してください。
②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(            )
③入金方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(保険料・材料費・マラソンクリニックの振込は不可) <input type="checkbox"/> 現金書留 <input type="checkbox"/> 持参 <input type="checkbox"/> 無料講座
④受講	<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有
⑤保険	<input type="checkbox"/> 保険不要講座を受講 <input type="checkbox"/> 保険が必要な講座を受講 → <input type="checkbox"/> スポ保1,850円 <input type="checkbox"/> レク保800円 <input type="checkbox"/> 加入しない → 裏面「公開講座 保険非加入確認書」を記入してください。 <small>※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。</small>
⑥2014秋冬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
⑦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"/> その他
⑧交通手段 <input type="checkbox"/> 車(駐車場希望) <input type="checkbox"/> 自転車・バイク <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他(            )	<small>※交通手段が自家用車を希望の場合は、裏面の必要事項を必ず記入してください。</small>

領収番号 (※センター記入)	①	②	③
-------------------	---	---	---

確認欄	
1	2

(切り取り線)

## 公開講座 保険非加入確認書

※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。

# 確 認 書

### 徳島大学 大学開放実践センター長 殿

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。

平成  年  月  日

氏名（署名）

※右ページ(P.7)の「保険非加入確認書と駐車許可申請書 記入例」をよく読んでからご記入ください。

※駐車場の利用については、P.9の「開放実践センターの利用について」をご確認ください。

#### [駐車場 許可条件]

- ① 遠距離にお住まいの方(P.7 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。
- 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入してください。

## 公開講座受講生 駐車許可申請書

氏名	
① 出発地(いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 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
② 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
③ 許可条件①を満たさない方は通学に自動車が必要とする理由(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)	
④ 車両番号 (例：徳島500 あ1234)	

※前回受講時から住所変更がない場合は、②、③の記入は不要。

(切り取り線)



# 「保険非加入 確認書」と「駐車許可申請書」の記入例

公開講座 保険非加入確認書	
※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。	
<b>確 認 書</b>	
徳島大学 大学開放実践センター長 殿	
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。	
平成	26 年 3 月 1 日
氏名 (署名)	実践太郎

P9「大学  
開放実践センターの  
利用について(駐車場)」を  
ご確認ください。

公開講座受講生 駐車許可申請書	
氏名	実践太郎
① 出発地 (いずれかに☑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
② 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
③ 許可条件①を満たさない方は通学に自動車が必要とする理由(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)	
④ 車両番号 (例: 徳島500 あ1234)	徳島 500 あ 1234

## 駐車許可申請について

- 許可条件
  - ・遠距離にお住まいの方(下図枠外地区)
  - ・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。
- 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。

● 枠外地区(駐車許可申請の基準) 近距離(図枠内)の居住の方は、車での受講をご遠慮ください。



# 各種保険の申し込みについて

スポーツ講座および課外実習をともなう講座については、センターからスポーツ安全保険(傷害保険またはレクリエーション保険)をおすすめしています。保険期間は、お支払い後、銀行での処理を経た後から平成27年3月31日までとなっております。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。

## ※保険に加入する方

公開講座申込書(P.5)の保険欄に「レ」印をつけ、窓口または現金書留でご入金ください。  
(保険料は、銀行振込はできません。)

## ※保険に加入しない方 (ご自身で加入している保険等で対応)

ご自身で加入の保険等で対応される場合は、受講申込書裏面の確認書(P6)の記載事項をご確認の上、ご署名し提出してください。

## 保険が必要な講座一覧

保険が必要な講座は、各講座内容の保険欄に  スポ保険  レク保険 の印がございます。

### ●スポーツ保険(1,850円) スポ保険

講座番号	講座名	頁	講座番号	講座名	頁
6002	フリーフィットネス	P33	6015	空海と歩く～四国土佐遍路2014 II	P39
6003	健康法としての空手道入門	P33	6016	白峰三山をゆく(トレーニング編)	P40
6004	初心者のためのパーティ・ダンス	P34	6017	白峰三山をゆく:北岳～農鳥岳(登山編)	P40
6005	テニスを楽しもう I	P34	6018	ウォーキングでホノルルマラソン!	P41
6006	テニスを始めよう I	P35	6019	アンカレッジ白夜マラソンを走ろう	P43
6007	健やかバドミントンI	P35	6020	ホノルルマラソンを走ろう2014 B	P44
6009	からだ改善プログラム	P36	6021	ホノルルマラソンを走ろう2014 A	P44
6010	経絡ヨガストレッチ	P37	6022	ホノルルマラソン・マラソンライフS(スーパー)	P45
6011	エイジングケアエクササイズ(女性限定)	P37	K001	マラソンクリニック	P43
6012	ヘルシーフィットネス&ダイエット	P38			
6013	らっく楽! 体操	P38			

### ●レクリエーション保険(800円) レク保険

講座番号	講座名	頁	講座番号	講座名	頁
4005	写真講座 街歩きスナップを楽しむ	P21	D002	青少年体験活動演習 I	P28
D001	青少年の理解と体験活動	P27	D003	青少年健全育成課題研究 I	P28

# 大学開放実践センターの利用について(施設案内図P.51)

## 駐車場

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します。

1. 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。
2. 受講に際しては、近距離(p7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。  
駐車許可申請しても許可されない場合があります。)
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。  
\*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。
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。

## 駐輪場

\* 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、受付までお申し出ください。

## ロビー

\* 公開講座受講の合間にご利用ください。

## センター学習室

\* 学習室には利用可能な図書やパソコン(インターネット不可)がございます。  
共同利用のため占有はご遠慮ください。

## 更衣室

\* 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。

# 公開講座について

## 休講等について

\*公開講座は、担当講師の都合や天候により休講になることがあります。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。大学開放実践センターホームページにも掲載します。

HP 大学開放実践センターホームページ

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

HP (携帯サイト)

<http://www.cue.tokushima-u.ac.jp/index2.html>

### 1. 休講となる警報→「暴風と大雨」か「暴風と洪水」、 又は「大雪」

上記警報が、次の時間帯に徳島市(会場)周辺地域に発令されている場合は、自動的に休講となります。

午前の講座→ 午前7時 午後の講座→ 午前11時

夜間の講座→ 午後4時

\*特にセンターからはご連絡いたしません。

### 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。

## その他

\*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します。(一部交付しない講座があります)

\*対象者を一般市民とする講座は、16才以上の方が対象です。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。

\*P12以降の「テキスト」欄は、受講料とは別にテキスト料などが必要な講座です。

\*受講料には、消費税が含まれております。

\*大学開放実践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。単位認定シールをお渡しいたします。

「まなびーあ徳島」

お問い合わせ先

Tel.088-672-7770

(徳島県立総合教育センター)

# 2014年春夏 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	A001	阿波踊り体操リーダー養成(20)	田中 俊夫	12
キャリアアップ・資格支援	C001	エクセルを利用したデータ分析(18)	川野 卓二	12
人間・社会	1001	江戸時代ヘタタイムスリップ～古文書を読んで江戸時代の人々の思いや暮らしを知ろう～(30)	桑原 恵	13
	1002	古建築鑑賞と探訪 一仏寺建築を楽しく鑑賞しよう～(25)	森兼 三郎	13
	1003	徳島の考古学(20)	中村 豊	14
	1004	『紫式部日記』を読む(30)	大伏 春美	14
	1005	内村鑑三を読み解く(30)	三浦 博	15
自然・科学	2001	農業と食の安全性を科学的に考える～農業と食:安全と信頼～(30)	梅津 憲治	15
	2002	健康と科学のアンダンテ(薬が効くしくみを知ろう)(20)	村田 勝夫	16
	2003	小学生のための夏休み科学教室(15)	村田 勝夫	16
情報・技術	3001	デジタル写真の活用(20)	石田 富士雄、辻 明典	17
	3002	Windowsで始める動画編集(20)	石田 富士雄、辻 明典	17
	3003	ロボットをつくろう～前編～(15)	川上 博、辻 明典	18
	3004	「Excelで学ぶ徳島の生涯学習」(10)	金西 計英、馬場 祐次朗	18
芸術	4001	楽しみながら学ぶ書道I(30)	東 國恵	19
	4002	版画を楽しむ2014 シルクスクリーン技法(20)	石井 健二	19
	4003	たのしい女声コーラスI(80)	吉森 章夫	20
	4004	たのしい男声コーラスI(80)	吉森 章夫	20
	4005	写真講座 街歩きスナップを楽しむ(30)	上野 照文	21
	4006	現代美術を楽しむために(20)	吉原 美恵子	21
語学・国際交流	5001	国際交流ボランティア入門 ー 外国人に日本語を教えるとは(15)	大石 寧子 他	22
	5002	ポルトガル語を楽しもう～VAMOS FALAR PORTUGUES～(15)	松尾 ドゥルシー	22
	5003	Remarkable Accounts(20)	ドン・スタージ	23
	5004	In Translation(20)	ドン・スタージ	23
	5005	Mac's Chat Room Lifestyle Chat(30)	Angus A.McDonald	24
	5006	Introductory English Conversation(英会話入門)(20)	Wade Lewis	24
	5007	しゃべっていいとも中国語 初級(20)	張 偉	25
	5008	中国語で巡る「漢詩」と「三国志」の旅 中級(20)	張 偉	25
	5009	実用韓国語(20)	朴 一濬	26
健康・スポーツ	6001	噛む 噛む ウェルカム(30)	北村 清一郎 他	32
	6002	フリーフィットネス(30)	なし	33
	6003	健康法としての空手道入門(20)	W.ヘルベルト	33
	6004	初心者のためのパーティ・ダンス(30)	中村 久子	34
	6005	テニスを楽しもうI(16)	田中 俊夫 他	34
	6006	テニスを始めようI(16)	田中 俊夫 他	35
	6007	健やかバドミントンI(20)	佐藤 充宏 他	35
	6008	運動でヘルスアップ! ー 運動不足を解消し、生活習慣病を予防・改善 ー (66)	田中 俊夫 他	36
	6009	からだ改善プログラム(30)	和田 佳那、村上 亜弥子	36
	6010	経絡ヨガストレッチ(20)	和田 佳那	37
	6011	エイジングケアエクササイズ(女性限定)(16)	和田 佳那	37
	6012	ヘルシーフィットネス&ダイエット(30)	村上 亜弥子	38
	6013	らっく楽! 体操(20)	村上 亜弥子	38
	6014	スポーツ栄養の基礎(15)	村上 亜弥子	39
	6015	空海と歩く～四国土佐遍路2014(II)(30)	田中 俊夫	39
	6016	白峰三山をゆく(トレーニング編)(40)	富永 覚 他	40
	6017	白峰三山をゆく:北岳～農鳥岳(登山編)～お花畑と大雪渓、360度のパノラマを楽しもう(35)	富永 覚 他	40
	6018	ウォーキングでホノルルマラソン!(30)	田中 俊夫 他	41
	6019	アンカレッジ白夜マラソンを走ろう(30)	田中 俊夫	43
	6020	ホノルルマラソンを走ろう2014 B(ビギナー:初心者コース)ー100mから始める健康マラソンー(30)	田中 俊夫 他	44
	6021	ホノルルマラソンを走ろう2014 A(アドバンス:経験者コース)(30)	田中 俊夫 他	44
	6022	ホノルルマラソン・マラソンライフS(スーパー)(60)	田中 俊夫 他	45
	6023	サイバーレッスン・ホノルルマラソンを走ろう(20)	田中 俊夫	46

生涯学習研究院生用講座はp27～p32に記載されています。ただし、今年度の生涯学習研究院生の新規募集はありません。

# 2014年 春夏 公開講座 時間割

	午前	午後	夜間
月	<p>10:00~11:30 空手道入門</p> <p>10:00~12:00 楽しみながら学ぶ書道I</p>	<p>13:00~14:30 現代美術を楽しむために</p> <p>13:30~15:00 中国語 中級 スポーツ栄養の基礎(夏)</p>	<p>18:30~20:00 街歩きスナップを楽しむ Remarkable Accounts</p>
火	<p>10:00~11:30 Mac's Chat Room からだ改善プログラム 農薬と食の安全性を 科学的に考える</p>	<p>13:00~14:30 噛む 噛む ウェルカム</p> <p>13:30~15:00 ヘルシーフィットネス&amp;ダイエット</p> <p>15:00~16:30 江戸時代ヘタイムスリップ</p>	<p>18:00~19:30 エクセルを利用したデータ分析</p> <p>18:30~20:00 ポルトガル語</p> <p>21:00~22:00 サイバーレッスン</p>
水	<p>10:00~11:30 運動でヘルスアップ</p> <p>10:30~12:30 楽しい女声コーラスI</p>	<p>13:00~14:30 Excelで学ぶ徳島の生涯学習</p>	<p>18:30~20:00 古建築鑑賞と探訪 中国語 初級</p>
木	<p>10:30~11:30 パーティ・ダンス</p>		<p>18:00~19:30 国際交流ボランティア入門【新蔵】</p> <p>18:30~20:00 徳島の考古学 エイジングケアエクササイズ</p> <p>19:00~21:00 楽しい男声コーラスI</p>
金	<p>10:00~11:30 らく楽!体操</p> <p>10:30~12:00 健康と科学のアンダンテ In Translation</p>	<p>13:00~14:30 『紫式部日記』を読む 英会話入門</p> <p>13:30~15:00 経絡ヨガストレッチ</p> <p>14:30~16:00 健やかバドミントンI</p> <p>16:30~18:30 版画を楽しむ</p>	<p>18:30~20:00 デジタル写真の活用 Windowsで始める動画編集(夏) 実用韓国語</p>
土	<p>8:00~12:00 ウォーキングでホノルルマラソン</p> <p>9:00~11:00 テニスを始めようI テニスを楽しもうI</p> <p>10:00~11:30 内村鑑三を読み解く ロボットを作ろうー前編ー(夏)</p>	<p>13:00~15:00 ホノルルマラソンS</p> <p>13:00~16:30 ホノルルマラソンを走ろうA</p> <p>14:00~16:30 ホノルルマラソンを走ろうB</p>	

若干記載していない講座もあります。講義室は「予定」です。変更の可能性もありますので、講座初日に必ず、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。



## 講座番号 A001 阿波踊り体操リーダー養成

### ●日時

・月 ① 10:00～12:30 ② 13:30～17:00

**【概要】** 徳島県との共催による社会連携講座です。阿波踊り体操は多くのメディアに取り上げられ、様々な場面で活用が進んでいます。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。修了者には認定証を発行します。

**【達成目標】** ①音源のみを使って阿波踊り体操が実演できる。②体操の中の各々の動きの目的を知り、正しい方法で行える。③様々なバージョンや実施方法などさまざまなバリエーションを知る。④初めての方に分かりやすくポイントを説明できるようになる。

### ●スケジュール

- ① 7/21(祝) 講義「阿波踊り体操と健康づくり」、基本編、シニア編、正しい体操の方法とその効果
- ② 7/21(祝) トレーニング編、メタボ解消編、リハビリ編、フレンズ編、肩こり腰痛解消編、プチエネルギー消費編

### 備考

修了者で希望される方は、リーダーまたは指導員として「徳島大学 生涯学習健康マラソンクリニック 阿波踊り体操リーダーバンク」に登録していただけます。

阿波踊り体操のDVD等(500円～1000円程度)を希望者に当日販売します。

(キーワード/阿波踊り体操・阿波踊り・健康づくり・メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム)

受講料 無料

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

### 対象者

阿波踊り体操を地域や職場、グループで紹介・指導してみたい方(阿波踊り体操、阿波踊りの経験は問いません)

### 担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 講義、実習

[テキスト]資料配付

## 講座番号 C001 エクセルを利用したデータ分析

### ●日時

・火 18:00～19:30

**【概要】** 卒業研究、看護研究。また、職場で収集した様々なデータを統計的な目で眺め、分析してみたいと考えたことはありませんか。統計的な基本事項に関する復習をしながらエクセルによるデータ分析について学びます。

**【達成目標】** ①エクセルを使ってさまざまな方法で計算ができる。②エクセルのグラフ機能を使って適切なグラフが作成できる。③調査の目的とデータの種類に応じた分析手法の選択ができる。④分析結果を正しく解釈できる。

### ●スケジュール

- ① 5/13 エクセルで行うデータ分析 数学・統計関数と分析ツール
- ② 5/20 記述統計の基本① 基本統計量でデータの全体像をつかむ
- ③ 5/27 記述統計の基本② 相関係数で2変量の関連をみる
- ④ 6/3 検定に慣れる① 対応がない平均の比較
- ⑤ 6/10 検定に慣れる② 対応がある平均の比較
- ⑥ 6/24 分散分析を解く① 1要因の分散分析
- ⑦ 7/1 分散分析を解く② 多要因の分散分析
- ⑧ 7/8 データを眺める2つの視点 データ間の差とデータ内の関連
- ⑨ 7/15 回帰分析に挑戦① 単回帰分析のしくみ
- ⑩ 7/22 回帰分析に挑戦② 重回帰分析の利用

### 備考

エクセルの基本的操作を、すでに身につけている方を対象としています。

(キーワード/エクセル分析ツール・記述統計・推測統計・統計的検定による確率判断)

受講料 10,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 18名

### 対象者

一般市民、学生、看護師、教員

### 担当講師

川野 卓二(教育改革推進センター)

講座の方法 講義、実習

[テキスト]適宜、資料・練習問題を配布します。

●日時  
・火 15:00～16:30

【概要】江戸時代の資料を直接読むことで江戸時代の人々がどのように考え、行動していたのかを知ることが出来ます。本講義では、受講生の方と一緒に江戸時代の歴史資料(古文書)を読んでいきたいと思えます。扱う資料については、受講生の方と相談しながら決定していきますが、昨年度読み進めていた「植崎九八郎上書」という江戸時代の下級御家人が書いた幕府政治に関する建白書を読み進めていきたいと思っています。

【達成目標】①江戸時代の文章を読んで理解できる。②資料の意味を考える際に、読んでいる古文書以外の資料も活用する。③江戸時代の歴史資料を読んで当時の人々の考えや暮らしを想像する。④江戸時代のくずし字で書かれた歴史資料を少しずつ読めるようになる。

●スケジュール

① 5/13 オリエンテーション(昨年度の復習と資料の確認、資料の配付)	⑥ 6/17 資料講読(古文書解読)5
② 5/20 資料講読(古文書解読)1	⑦ 6/24 資料講読(古文書解読)6
③ 5/27 資料講読(古文書解読)2	⑧ 7/1 資料講読(古文書解読)7
④ 6/3 資料講読(古文書解読)3	⑨ 7/8 資料の意味とまとめ
⑤ 6/10 資料講読(古文書解読)4	⑩ 7/15 歴史資料から知ることのできる江戸時代の人々

(キーワード/江戸時代・歴史資料・古文書)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 30名

対象者 一般市民

担当講師

桑原 恵(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法

講義、江戸時代の資料を読んで、江戸時代について考える演習と講義形式

[テキスト] 文書の資料は適宜コピーして配布します。読み進める際の参考資料も適宜コピーして配付します。また、大学の図書館にある図書の利用などについても、情報を提供して利用を進められるようにしていきます。もしも日本史の辞典など、お手持ちであれば、参考にしてください。

●日時  
・水 18:30～20:00

【概要】古建築とは、近世(江戸時代)以前に建てられた伝統的な建造物のことです。古代(飛鳥・奈良時代)に大陸から移入された仏教とともに、多くの仏寺建築が建てられました。一方、神社建築は堀っ立て柱で建てられていました。平安時代に神仏習合がおこり、神社建築は刺激を受けて大きく変わりました。時代毎に変遷する社寺建築を、写真や資料によって詳解します。

【達成目標】①和洋の様式を知る。②禅宗の様式を知る。③大仏様式を知る。④折衷様式を知る。

●スケジュール

① 5/21 古建築の定義と用語解説	⑦ 7/23 浴室、東司、庫裏等の建物
② 5/28 塔婆建築の詳細 一層塔と多宝塔一	⑧ 8/20 仏寺伽藍内の神社建築と、神社境内の仏教建築
③ 6/4 門の種類と用途 一棟門から二重門一	⑨ 9/10 仏寺建築の石造物 一五輪塔、宝篋印塔、磨崖仏等一
※ 6/11 県外研修 一香川県の仏寺建築一 終日一自由参加一	⑩ 9/17 珍建築のいろいろとまとめ
④ 6/18 本堂、金堂等 堂宇建築	※ 10/1 県外研修 一尾道、福山の建築一 終日一自由参加一
⑤ 6/25 経蔵や校倉建築	
⑥ 7/9 鐘楼の種類とその変遷	

備考 6/11 および 10/1 の研修は自由参加で、旅費は別料金です。なお、研修先や講義内容は都合により変更する場合があります。県内研修は、今年度実施しません。

(キーワード/仏寺建築文化の様式を理解する)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 25名

対象者 一般市民

担当講師

森兼 三郎(徳島市文化財保護審議会委員)

講座の方法

講義、討議、フィールドワーク(四国内・近畿圏の2回※自由参加)

[テキスト] 当日配布します。

講座番号  
1003

## 徳島の考古学

## ●日時

・木 18:30～20:00

【概要】この講座では、日本列島の先史時代を、食生活と道具からあきらかにし、これまでの歴史像のどこに問題があり、今どのような歴史像が、かंगाえらえているのかを明らかにし、徳島をフィールドに新しい歴史像を展望していくことを目標とします。

【達成目標】①日本考古学の現状と課題をとらえる。②先史時代の食生活について正しい知識を得る。③青石で作られた石器について知る。④徳島をフィールドに新しい考古学を展望する。

## ●スケジュール

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| ① 5/15 考古学とは何か            | ⑥ 6/19 弥生時代はイネを主食としていたか |
| ② 5/22 戦前・戦後の考古学とこれからの考古学 | ⑦ 6/26 水田と畑             |
| ③ 5/29 環境考古学とはなにか         | ⑧ 7/3 雑穀の考古学            |
| ④ 6/5 旧石器から縄文時代の考古学       | ⑨ 7/10 青石の考古学           |
| ⑤ 6/12 縄文時代は狩猟採集時代か       | ⑩ 7/17 再考徳島の考古学         |

(キーワード/徳島の考古学・青石・雑穀・畑作・環境考古学)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

対象者 一般市民

## 担当講師

中村 豊(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法 講義

[テキスト] 講座中随時紹介。

講座番号  
1004

## 『紫式部日記』を読む

## ●日時

・金 13:00～14:30

【概要】『紫式部日記』を読んでいきます。気軽に古文を読みましよう。文法にはあまり言及しません。平安時代の人々の気持ちを推測しながら本文を読みます。また、現代人の批判もまじえましよう。楽しく読めればと思います。

【達成目標】①原文を読み、内容を理解する。②古文の基礎知識を身につける。③現代人の考え方との違いを実感する。④当時の社会制度などを知る。

## ●スケジュール

- |                 |                     |
|-----------------|---------------------|
| ① 5/9 日記文学について  | ⑥ 6/13 孫をいつくしむ藤原道長  |
| ② 5/16 若君たちの御載餅 | ⑦ 6/20 土御門邸行幸(1)    |
| ③ 5/23 二の宮の三十日  | ⑧ 6/27 土御門邸行幸(2)    |
| ④ 5/30 紫式部について  | ⑨ 7/4 藤原公任「若紫やさぶらふ」 |
| ⑤ 6/6 紫式部日記について | ⑩ 7/11 冊子作り、まとめ     |

**備考** 昨年度の続きになりますので、最初の部分はいたしません。  
新しく受講される方は、昨年度のプリントをお渡しします。

(キーワード/古文を楽しむ・紫式部・女性日記)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 30名

対象者 一般市民

## 担当講師

大伏 春美(元徳島文理大学教授)

## 講座の方法

プリントを使つての講義。進行スケジュールは多少変更あり。

[テキスト] プリントを使用、テキストは不要。新編日本古典文学全集本を利用します。



講座番号  
1005

## 内村鑑三を読み解く

## ●日時

・土 10:00～11:30

【概要】内村鑑三(1861-1930)の生涯を概観しつつ、彼の人生の諸段階における日本社会とのかかわり、彼の思想の発展および彼の著作を学習し、検討する。

【達成目標】①内村鑑三の著作を読む。②内村鑑三の思想を知る。③内村鑑三が体験し思索し、提案したことが今日に生きるわれわれにとって、どう関わってくるかを考える。

## ●スケジュール

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| ① 5/10 内村鑑三の著作を読む。<br>『余はいかにしてキリスト信徒となりしか』(1) | ⑤ 6/7 内村鑑三の著作を読む。『救安録』             |
| ② 5/17 内村鑑三の著作を読む。<br>『余はいかにしてキリスト信徒となりしか』(2) | ⑥ 6/14 内村の無教会主義とは                  |
| ③ 5/24 内村鑑三の著作を読む。<br>『後世への最大遺物』(1)           | ⑦ 6/21 内村における「独立」について              |
| ④ 5/31 内村鑑三の著作を読む。<br>『後世への最大遺物』(2)           | ⑧ 6/28 「武士道」とは                     |
|   | ⑨ 7/5 内村鑑三の著作を読む。<br>『ローマ書の研究』(1)  |
|   | ⑩ 7/12 内村鑑三の著作を読む。<br>『ローマ書の研究』(2) |

## 備考

徳島大学常三島キャンパス図書館には『内村鑑三全集』(全40巻)があり、これにはこの講座で使用する内村の著作が全て収められているので利用するとよい。また、内村の主要な著作は岩波文庫の中にあり、出版されている。この講座は担当講師による講義を基本とするが、時には受講者も参加する討議が持たれる。また、与えられた課題について受講者が調べてきたものをクラスで発表してもらうこともある。

(キーワード/内村鑑三の著作に親しむ)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名

対象者 一般市民

## 担当講師

三浦 博(徳島大学全学共通教育センター非常勤講師)

## 講座の方法

講義、討議、研究発表

[テキスト] 岩波文庫(文字拡大版)を使用する。

講座番号  
2001

## 農薬と食の安全性を科学的に考える ―農薬と食：安全と信頼―

## ●日時

・火 10:00～11:30

【概要】人の健康との係わりに焦点を当て農薬と食、並びに農薬を取り巻く諸要素について概説する。農薬の歴史、農薬に対する社会の認識、食糧生産における農薬の役割、農薬の安全性試験の内容と安全性評価および残留基準設定の仕組みを解説する。そのうえで、作物への農薬残留の実態と健康リスクについて論じる。次いで、食そのものや天然物の安全性と残留農薬との関係を解説する。農薬に関する消費者との対話についても論じる。

【達成目標】①農薬そのものや作物などに残留する農薬の安全性について知る。②農薬および残留農薬の安全性を確保するための仕組み(各種安全性試験と試験結果に基づいた健康リスク評価、国による評価・登録システム)について理解を深める。③作物に残留する農薬と対比しながら、食や食品中の天然物の安全性について学ぶ。

## ●スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| ① 5/13 農薬とは：農薬の定義、歴史、役割、マスコミで取り上げられたホットな話題 | ⑤ 6/10 農薬の健康および環境影響事例の検証                   |
| ② 5/20 農薬の開発と安全性評価の実際                      | ⑥ 6/17 農薬規制に関する法令と農薬の適正使用の重要性              |
| ③ 5/27 作物に残留する農薬の規制、および農薬の残留実態と健康リスク       | ⑦ 6/24 農薬の安全と安心と信頼：農薬のリスクコミュニケーションと科学者の役割  |
| ④ 6/3 食および天然物の安全性と残留農薬との係わり                | ⑧ 7/1 農薬関連の追加話題：特別・有機栽培、放射線物質に汚染された食品の健康影響 |

(キーワード/農薬の安全性・食の安全性・天然物の安全性・安全性評価・リスクコミュニケーション)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 30名

対象者 一般市民、学生、教員職員

## 担当講師

梅津 憲治(徳島大学客員教授、東京農業大学客員教授、大塚化学株式会社技術顧問)

講座の方法 講義、討議

[テキスト] 講義時に資料(スライドのコピー)配布

講座番号  
2002

## 健康と科学のアンダンテ (薬が効くしくみを知ろう)

●日時

・金 10:30 ~ 12:00

**【概要】** 私たちの健康を維持するためには、適切な食事と運動が欠かせませんが、時には体調を崩して薬の恩恵に浴することがあります。医師から処方される薬をやみくもに服用するのではなく、薬の作用と効くしくみを知り、薬の服用と排泄を正しく行うことが大切であります。本講座では、好評の市販テキストを用いて人の体の基本的なしくみと薬の作用を詳しく理解して、健康な生活の一助となることを目的としています。

**【達成目標】** ①人の体の基本的なしくみが理解できる。②体の中での薬の作用が理解できる。③薬の服用から排泄までの流れが理解できる。④薬の説明書の読み方がわかる。

●スケジュール

① 5/16 薬を理解するための基礎知識 (薬とは? 作用の仕方、相互作用)

② 5/23 脳・神経系の病気の薬 (偏頭痛、パーキンソン病、認知症の治療薬)

③ 5/30 目の病気の薬 (緑内障、白内障の治療薬)

④ 6/6 心臓・循環系の病気の薬 (高血圧、不整脈、心不全、狭心症の治療薬)

⑤ 6/13 消化系の病気の薬 (下痢・便秘、消化性潰瘍の治療薬)

⑥ 6/20 代謝系の病気の薬 (糖尿病、脂質異常、高尿酸血症の治療薬)

⑦ 6/27 内分泌系の病気の薬 (甲状腺疾患、前立腺肥大、骨粗鬆症の治療薬)

⑧ 7/4 炎症・免疫系の病気の薬 (炎症・痛み・発熱、感染症、関節リウマチ、気管支喘息の治療薬)

⑨ 7/11 がんの薬 (がんの治療薬)

⑩ 7/18 薬の説明書の上手な読み方と使い方

(キーワード/薬の作用・炎症と痛み・薬の説明書・ジェネリック薬品)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民

担当講師

村田 勝夫 (鳴門教育大学名誉教授、四国大学大学院非常勤講師)

講座の方法 講義

[テキスト] 『薬理学の基本がわかる 薬が効くしくみ』中原保裕著 [ナツメ社 (2013年2月)] 1400 円をテキストとして使用します。初回時に、書籍を購入できます。(割引あり)

講座番号  
2003

## 小学生のための夏休み科学教室

●日時

・火~土 13:30 ~ 15:00

**【概要】** 小学生 (3・4・5・6年生) を対象に、身近にある品物や、100円ショップで手に入るものを材料にして、実験や工作をする講座を企画しました。夏休み中の課題に対しても、少しでもヒントになるような楽しい題材を考えましたので参加してみてください。

**【達成目標】** ①手作り工作ができるようになる。②身近なものが工作の材料になることがわかる。③自然の秘密や不思議がわかる。④科学的に観察する目が育つ。

●スケジュール

① 7/22 おりがみと紙のひみつ

② 7/23 ロウソクのふしぎ

③ 7/24 水のパワーを応用してみよう

④ 7/25 モーターと電気のひみつ

⑤ 7/26 マーブリングで水面に模様を描こう

**備考** 受講料 (3,000 円) と教材費 (300 円) を同時にお支払いください。銀行振込は選択できません。

(キーワード/おりがみ・ロウソク・マーブリング・静電気)

受講料 3,000 円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 15 名

対象者

小学 3・4・5・6 年生

担当講師

村田 勝夫 (鳴門教育大学名誉教授、四国大学大学院非常勤講師)

講座の方法

解説、工作、実験

[テキスト] プリント配布  
[教材費] 実験材料費 (合計 300 円) を受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
3001

## デジタル写真の活用

## ●日時

・金 18:30 ~ 20:00

【概要】 デジタル写真に興味を持つ初心者の方を対象とした講座です。講座は、①デジタルカメラを使いこなしたい。②撮影した写真をパソコンに取り込み活用したい。③写真をCDに保存したりアルバムとして残したい。などの達成に必要な基本的な内容をもとに進めます。講義はパソコンによる実習を中心に行います。

【達成目標】 ①デジタルカメラを自分で使いこなせる。②撮影した写真をパソコンに取り込める。③パソコンに取り込んだ写真を整理、加工できる。④パソコンに取り込んだ写真を印刷できる。

## ●スケジュール

- |                     |                          |
|---------------------|--------------------------|
| ① 5/9 デジタルカメラの基本操作  | ⑥ 6/13 写真の整理             |
| ② 5/16 デジタルカメラの撮影方法 | ⑦ 6/20 CD/DVD のレーベル印刷(1) |
| ③ 5/23 写真の保存とファイル操作 | ⑧ 6/27 CD/DVD のレーベル印刷(2) |
| ④ 5/30 写真の簡単な修整と加工  | ⑨ 7/4 フォトブックの作成(1)       |
| ⑤ 6/6 写真の印刷設定と印刷    | ⑩ 7/11 フォトブックの作成(2)      |

## 備考

デジタルカメラをお持ちの方は、説明書と一緒にご持参ください。使用するソフトウェアは Windows 7の基本機能、Live フォトギャラリー、フリーソフトウェア、Photoshop Elements (商用) です。一眼レフの RAW 画像のデジタル現像にも対応します。

(キーワード/デジタルカメラ・デジタル写真・写真の整理や印刷・Windows)

受講料 10,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

## 対象者

デジタルカメラや写真に興味を持つ初心者の方

## 担当講師

石田 富士雄、辻 明典(徳島大学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)

## 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

[テキスト] 講座の第1回目に配布します(無料)。

講座番号  
3002

## Windows で始める動画編集

## ●日時

・金 18:30 ~ 20:00

【概要】 動画編集に興味を持ち作品を作りたい初心者の方を対象とした入門講座です。講座では、デジタルカメラやビデオで撮影した動画や静止画をパソコンに取り込み編集し、短い動画作品を制作します。制作した作品はパソコンやDVDに保存して鑑賞します。実習では、各自が撮影した3分程度の動画や静止画を使用します。

【達成目標】 ①動画や静止画のパソコンへの取込み②動画や静止画の編集や特殊効果の適用③タイトル、字幕、効果音の挿入④編集した動画をパソコンやDVDに保存

## ●スケジュール

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| ① 7/25 Windows 7 Live ムービーメーカーの概要 | ⑥ 9/5 作品をパソコンやDVDに保存、鑑賞 |
| ② 8/1 動画と静止画の基本操作                 |                         |
| ③ 8/8 シーン切替え効果、特殊効果の適用            |                         |
| ④ 8/22 タイトル、字幕、クレジットの挿入           |                         |
| ⑤ 8/29 ナレーションやBGMの挿入              |                         |

## 備考

デジタルカメラやビデオカメラの操作や撮影方法の講義は行いませんが、持参頂ければアドバイスは可能です。使用するソフトウェアは、Windows 7の基本機能、Windows Live ムービーメーカー(無償)などです。

(キーワード/デジタルカメラ・デジタルビデオ・動画編集・ムービーメーカー)

受講料 7,500 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

## 対象者

動画編集に興味を持つ初心者の方

## 担当講師

石田 富士雄、辻 明典(徳島大学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)

## 講座の方法

講義、パソコンでの編集操作

[テキスト] 講座の第1回目に配布します(無料)。

講座番号  
3003

## ロボットをつくろう ー前編ー

## ●日時

・土 10:00 ~ 11:30

**【概要】** この講座用に設計した、単3電池2本で動く2輪ロボットを2回（前編、後編）に分けてつくります。前編は、頭脳部分であるアーデュイーノ互換マイコンボードをつくり、そのプログラミングを楽しみます。後編では、ロボットの身体となるメカの部分を組み立てて完成です。この講座の目的は、各自で電子工作やプログラムを体験し、作ったロボットを自由に動かすことができるようになっていただくことです。完成時に、ライントレースのような競技を予定しています。

**【達成目標】** ①2輪ロボットをつくり、そのしくみと応用を知る。②マイコンのプログラミングに親しむ③簡単なセンサーの制御を楽しむ。

## ●スケジュール

① 7/12 講座でつくるマイコンとロボットの概要

⑤ 8/23 光センサーでLEDの色相を変化させる

② 7/19 マイコンボードを仕上げる。ハンダ付けのコツを知る

⑥ 8/30 シリアル通信を使ってデータを送受信する

③ 7/26 マイコン開発環境を使ってプログラムを書く

ー後編ー（予定）秋冬講座（6回程度）でロボットのメカ部分の完成させ、ロボットの制御法や応用について一緒に考えます。

④ 8/2 LEDを点灯・点滅するプログラムを書く

## 備考

この講座では開発環境としてWindowsノートパソコンを使います。原則として各自で用意してください。環境設定は講座の初回で行います。

受講料（7,000円）と教材費（4,000円）を同時にお支払いください。銀行振込は選択できません。

（キーワード／マイコン・ロボット・プログラミング）

受講料 7,000円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 15名

## 対象者

マイコンとロボットに興味を持つ方

## 担当講師

川上 博（徳島大学名誉教授）、辻 明典（徳島大学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）

## 講座の方法

講義、2輪ロボットをつくる、マイコンのプログラミングを書く

【テキスト】この講座用に用意したプリントを配布します。  
【教材費】実験用マイコンと電子回路部品購入費として別途4,000円を受講料と同時に銀行振込以外でお支払いください。

講座番号  
3004

## Excelで学ぶ徳島の生涯学習

## ●日時

・水 13:00 ~ 14:30

**【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。

**【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

① 5/7 オリエンテーション・Excelの基礎①  
(Excelに慣れよう)

⑥ 6/11 我が国における生涯学習の現状

② 5/14 Excelの基礎②(表を作って活用しよう)

⑦ 6/18 社会教育調査の分析①(公民館の状況)

③ 5/21 Excelの基礎③(グラフの活用)

⑧ 6/25 社会教育調査の分析②(公民館の状況)

④ 5/28 Excelの基礎④(関数を使ってみようI)

⑨ 7/2 社会教育調査の分析③(博物館の状況)

⑤ 6/4 Excelの基礎⑤(関数を使ってみようII)

⑩ 7/9 まとめ  
(徳島県の生涯学習の方向性を探る)

（キーワード／生涯学習）

受講料 10,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 10名

## 対象者

生涯学習に関心のある一般市民

## 担当講師

金西 計英、馬場 祐次朗  
(大学開放実践センター)

講座の方法 講義、実習

【テキスト】『Microsoft Excel 2010 基礎 (FOM 出版) 2,000円+税』をテキストとして使用する予定です。テキストは初回講習時に販売予定です。

講座番号  
4001

## 楽しみながら学ぶ書道 I

●日時

・月 10:00 ~ 12:00

【概要】書道を学ぶ初心者を対象に、特に漢字を中心に、漢字の起こりと文字の歴史、書体の変遷と書風について学びます。特に多くの参考資料を直に鑑賞し、触れることにより興味と関心を高め、書道をより正しく理解しながら、基礎的な表現技術の習熟を行います。併せて用具用材等への関心をたかめ、使用方法と管理方法も学びます。そして隋代の代表的な楷書古典作品を講義と実習を通して楽しく学びます。

【達成目標】①漢字のやさしい歴史を学び、書体の変遷の概略を理解する。②用具用材等を実際に手で持ち触れて、その正しい選び方と使用方法さらに管理方法を理解する。③楷書の時代的変遷を知り、六朝の代表的な楷書古典作品を習い基礎表現技術の習熟をはかる。隋代の優れた楷書を学ぶ。

●スケジュール

① 5/12 書道について、文字の起こり、書体の変遷、用具について

② 5/19 北魏の楷書「張玄墓誌銘」を習う。横・縦・折れ／筆について

③ 5/26 北魏の楷書の筆意について。左・右払い・はね／硯について

④ 6/2 同じ碑帖を全体のまとめについて／墨について

⑤ 6/9 隋の「蘇孝慈墓誌銘」を習う。横・縦・折れ／紙について

⑥ 6/16 折れ・はね・空間の取り方について。点画の接し方について

⑦ 6/23 ♪ (点画起筆・収筆・露鋒について)

⑧ 6/30 隋の「美人董氏墓誌銘」を習う。すっきりとした線質の工夫

⑨ 7/7 ♪ (点画の起筆・収筆について)

⑩ 7/14 ♪ (全体の纏め方について)

⑪ 7/28 六朝の楷書か隋の楷書古典で小品作り

⑫ 8/4 同小品を半紙または条幅・色紙・短冊に書く。額・軸・パネルで出品かを決める。表具店に依頼または自分でする

備考 道具は各自ご用意ください。

(キーワード/六朝の楷書と隋代の優れた楷書を学ぶ)

受講料 13,500 円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 30 名

対象者 一般市民、初心者大歓迎

担当講師 東 國恵 [南光] (徳島大学名誉教授)

講座の方法 講義と実習

[テキスト] 指導者が作成したものを配布。

[教材費] 材料費として約 5,000 円 ~ 10,000 円が別途必要です。講座内で集金します。

講座番号  
4002

## 版画を楽しむ 2014 シルクスクリーン技法

●日時

・金 16:30 ~ 18:30

【概要】シルクスクリーン技法は孔版画とも呼ばれ、版画の中でも人気の技法です。この講座では水性インクを使用することで初心者にも楽しみやすい工程になっています。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。

【達成目標】①シルクスクリーン技法を理解する。②色の組成が理解できる。

●スケジュール

① 5/2 技法の説明1、参考作品の鑑賞

② 5/9 技法の説明2、お試し実習、イメージ作り

③ 5/16 イメージ作り、図版分解

④ 5/23 第1版(トレース、製版、刷り)

⑤ 5/30 第2版(トレース、製版、刷り)

⑥ 6/6 第3版(トレース、製版、刷り)

⑦ 6/13 第4版(トレース、製版、刷り)

⑧ 6/20 第5版(トレース、製版、刷り)

⑨ 6/27 第6版(トレース、製版、刷り)

⑩ 7/4 修正、刷り作業(予備)

⑪ 7/11 ハウジング、金銀箔貼り

⑫ 7/18 作品鑑賞

備考 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。

(キーワード/シルクスクリーン・孔版画)

受講料 13,500 円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 20 名

対象者 一般市民、学生

担当講師 石井 健二 (徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法 実習

[テキスト] 担当講師よりプリント資料を配布。

[教材費] 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 円を集金させていただきます。



講座番号  
4003

## たのしい女声コーラス [I]

●日時

・水 10:30 ~ 12:30

**【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26年6月8日(日)「おかあさんコーラス四国支部大会」、6月22日(日)「県合唱祭」のステージが予定されています。それぞれ日頃の練習の成果を発表する予定です。

**【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。

●スケジュール

- ① 4/2 ② 4/9 ③ 4/16 ④ 4/23 ⑤ 4/30  
⑥ 5/7 ⑦ 5/14 ⑧ 5/21 ⑨ 5/28 ⑩ 6/4  
⑪ 6/7(土) ⑫ 6/8(日)文化センター ⑬ 6/11  
⑭ 6/18 ⑮ 6/22(日)文化センター ⑯ 6/25  
⑰ 7/2 ⑱ 7/9 ⑲ 7/16 ⑳ 7/23 ㉑ 7/30  
㉒ 8/6 ㉓ 8/21(木) ㉔ 8/27 ㉕ 9/3  
㉖ 9/10 ㉗ 9/17

■下記の曲を順不同で繰り返し練習して、次期の講座に繋げていきます。

◆鈴木憲夫 作品集から ◆西村 朗 作品集から

◆萩原英彦 作品集から ◆三善 晃 作品集から

◆木下牧子 作品集から ◆愛唱歌

◆混声合唱【宗教曲】A. ヴィヴァルディ「グロリア」

【オペラ】G. ヴェルディ

・「ナブッコ」からヘブライの捕虜たちの合唱「行け、想いよ、金の翼にのって」

・「十字軍のロンバルディア人」から一行軍の合唱「エルサレム」

・十字軍兵士と巡礼の合唱「おお、神よ、生れし家より」

備考

練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

(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

受講料 30,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 80名

対象者 一般市民

担当講師

吉森 章夫(徳島大学名誉教授)

大井 美弥子(ピアノ)

講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

[テキスト]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。

講座番号  
4004

## たのしい男声コーラス [I]

●日時

・木 19:00 ~ 21:00

**【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26年6月22日(日)に徳島市立文化センターで開催される「県合唱祭」、10月13日(月・祝)の「県音楽協会コンサート」(あわぎんホール)に出演して日頃の練習の成果を発表します。

**【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。

●スケジュール

- ① 4/3 ② 4/10 ③ 4/17 ④ 4/24 ⑤ 5/1  
⑥ 5/8 ⑦ 5/15 ⑧ 5/22 ⑨ 5/29 ⑩ 6/5  
⑪ 6/12 ⑫ 6/19 ⑬ 6/22(日)文化センター  
⑭ 6/26 ⑮ 7/3 ⑯ 7/10 ⑰ 7/17 ⑱ 7/24  
⑲ 7/31 ⑳ 8/7 ㉑ 8/21 ㉒ 8/28 ㉓ 9/4  
㉔ 9/11 ㉕ 9/18 ㉖ 9/25

■下記の曲を順不同で繰り返し練習して、次期の講座に繋げていきます。

◆グリークラブ アルバム1・2・3から ◆多田武彦 作品集から

◆大中 恩 作品集から ◆Negro spirituals から ◆愛唱歌

◆混声合唱【宗教曲】A. ヴィヴァルディ「グロリア」

【オペラ】G. ヴェルディ

・「ナブッコ」からヘブライの捕虜たちの合唱「行け、想いよ、金の翼にのって」

・「十字軍のロンバルディア人」から一行軍の合唱「エルサレム」

・十字軍兵士と巡礼の合唱「おお、神よ、生れし家より」

備考

練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

(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

受講料 29,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 80名

対象者 一般市民

担当講師

吉森 章夫(徳島大学名誉教授)

大井 美弥子(ピアノ)

講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

[テキスト]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。

講座番号 4005 **写真講座 街歩きスナップを楽しむ**

●日時  
・月 18:30 ~ 20:00

【概要】身近な街の風景をスナップして歩きます。教室では互選会も数回開きます。  
【達成目標】①既存の風景写真ではなく自分の目で写真を創る。②3月の講座修了展に作品を3枚程度出品する。③コンテストなどにも挑戦する。

●スケジュール

① 5/12 教室	⑦ 8/3(日) 阿波踊り撮影会
② 5/26 教室 互選(単写真に限る)	⑧ 8/25 教室 互選(単写真に限る)
③ 6/16 教室	⑨ 9/1 教室
④ 6/23 教室 互選(組写真可)	⑩ 9/8 教室
⑤ 7/5(土) 撮影会	⑪ 9/22 教室 互選(組写真可)
⑥ 7/14 教室	⑫ 9/29 教室

3月か4月に修了展を行います。(1人1点A3ノビで額装し展示します撮影会は現地集合、解散を基本とします。バスなどをチャーターして行くこともあります。(実費本人負担)  
※重要※  
講師は徳島 VORTIS オフィシャルカメラマンです。  
公開講座開始後もオフィシャルカメラマンとしての活動があります。  
徳島 VORTIS の活躍によって、大幅な日程変更が予想されます。その都度連絡をいたします。  
日程変更にご理解、ご対応いただける方のみお申し込みください。  
なお、日程変更により出席いただけなかった場合も、返金・補講はいたしません。  
以上をご承知のうえ、お申し込みください。

(キーワード/写真講座・デジカメ講座)

受講料 11,000 円

保険  レク保険 必要  
800 円

テキスト なし

定員 30 名

対象者 一般市民

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・同写真部会長、徳島 VORTIS オフィシャルカメラマン)

講座の方法

教室での講義および屋外での撮影会

[保険] 受講料とは別にレクリエーション保険(年間800円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号 4006 **現代美術を楽しむために**

●日時  
・月 13:00 ~ 14:30

【概要】新聞紙上に毎日新しい出来事が報じられるように、現代の美術表現の世界も日々新しい作品が発表され、停滞していることはほとんどありません。今回は、内外で近い時期に発表された作品や展覧会などを紹介しながら、現代美術が実は親しみやすく、私たちのこれまでの知見が自分の中で目覚めたり、経験が作品鑑賞と生き生きと結びついたり、政治や外交と深く関わっていることを実感したりしていただきたいと思います。

【達成目標】

●スケジュール

① 6/30 科学と美術と文学とー三嶽伊紗
② 7/7 現代美術のオリンピック ーヴェネツィア・ビエンナーレ 2013
③ 7/14 生涯現役を貫いた英国の彫刻家 ーアンソニー・カロ
④ 7/28 現代のペインター(絵描き)たちー金田実生

講義の中でふれる美術作品については、図録や画像データなどを適宜用いて紹介する予定です。  
2014年春、県立美術館で開催される「三嶽伊紗」の特別展を第1回目のテーマとして取り上げます。  
実際に作品をご覧になってから受講いただくことによりよく理解していただけるとと思います。受講される方は是非ご覧ください。(ご覧いただけない方も受講可能です。)

受講料 4,500 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

対象者 一般市民

担当講師

吉原 美恵子(徳島県立近代美術館)

講座の方法 講義

[テキスト] テキストは特にありません。

講座番号  
5001

## 国際交流ボランティア入門 ー外国人に日本語を教えるとは

●日時

・木 18:00～19:30

**【概要】** 国際交流の道具として「言語」は不可欠なもので、国際人としての素養としてもボランティア日本語教師を目指すとしても「外国語としての日本語」への理解が必要になります。そこで①日本語教育とは②日本語教育文法の基本とその使い方③日本文化・習慣、日本人の考え方の取り扱い方等について楽しく、具体的に行います。異文化理解、留学生の日本語習得体験にも触れます。また希望者は、この講座のあと大学での単位取得可能な後期授業「日本語教材研究(実習)」を受講し、さらに知識を深めることもできます。

**【達成目標】** ①「外国語としての日本語とは何か」を知る。②「異文化理解とは何か」を知る。③日本語教育における文法とその運用を知る。④日本文化・日本人の常識・考え方などの授業での取り扱い方を知る。⑤外国人との接し方を知る。

●スケジュール

① 5/15 「外国語としての日本語」とは(大石)

② 5/22 日本語教育を支えるもの(大石)

③ 5/29 日本語教育文法と授業展開1  
文の構造(大石)

④ 6/5 異文化理解の手がかり(坂田)

⑤ 6/12 日本語教育文法と授業展開2  
形容詞を習得してできること(大石)

⑥ 6/19 日本語教育文法と授業展開3

動詞を習得してできること①(大石)

⑦ 6/26 日本語教育方法論の観点から(橋本)

⑧ 7/3 日本語教育文法と授業展開4

動詞を習得してできること②(大石)

⑨ 7/10 日本語教育文法と授業展開5

動詞を習得してできること③(大石)

⑩ 7/17 留学生に聞くー外国語の習得と外国生活(大石)

備考

講座場所は、徳島大学・国際センター講義室1で実施予定。

徳島市新蔵町2丁目24地域国際交流プラザ(日亜会館)2階(P53 新蔵地図をご参照ください。)

(キーワード/外国人としての日本語・異文化理解・日本語教育・日本語教育文法・運用力)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 15名

対象者

一般市民、徳島大学生

担当講師

大石 寧子(徳島大学国際センター教授)、坂田 浩(徳島大学国際センター准教授)、橋本 智(徳島大学国際センター准教授)

講座の方法

講義、ディスカッション等

[テキスト] テキストは、講座初回時にお話します。必要に応じて資料も配布します。

講座番号  
5002

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

●日時

・火 18:30～20:00

**【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、一人ひとり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。

**【達成目標】** ①あいさつや日常会話ができる。②文化や習慣のイメージを説明できる。

●スケジュール

① 5/13 私は～です(あいさつ・自己紹介)

② 5/20 ありがとう(感謝)

③ 5/27 ごめんなさい(お詫び)、動詞の用法

④ 6/3 すみませんが、～ですか?(尋ねる)

⑤ 6/10 そうですか(相づちのうち方)、数字①

⑥ 6/17 すばらしい(感情表現)

⑦ 7/1 ～したいです(願望)

⑧ 7/8 ～してくれますか?(依頼)、数字②

⑨ 7/22 ～してもいいですか?(許可)、時刻

⑩ 7/29 ～しましょう(勧誘)

備考

書くもの(ノート、筆記用具)を持ってきてください。

(キーワード/ポルトガル語)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 15名

対象者

一般市民

担当講師

松尾 ドゥルシー(ポルトガル語通訳)

講座の方法

講義、実技、フリートーク

[テキスト] プリントを用意します。



講座番号  
5003

## Remarkable Accounts

●日時

・月 18:30 ~ 20:00

**【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.

**【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

●スケジュール

- |  |                      |
|--|----------------------|
| ① 5/12 Course Introduction               | ⑥ 6/16 To Be Advised |
| ② 5/19 Ending The Silence                | ⑦ 6/23 To Be Advised |
| ③ 5/26 Life In An Airport                | ⑧ 6/30 To Be Advised |
| ④ 6/2 Two Sisters And Their Cows         | ⑨ 7/7 To Be Advised  |
| ⑤ 6/9 It Came. It Clucked. It Conquered. | ⑩ 7/14 To Be Advised |

(キーワード / English・Reading・Translation・Discussion)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

対象者

Adults who are confident in their English communication ability

担当講師

ドン・スタージ(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

[txt] Handouts will be provided by the instructor.

講座番号  
5004

## In Translation

●日時

・金 10:30 ~ 12:00

**【概要】** This course focuses on texts written originally in English or translated into English. Reading of selections from 19th / 20th Century literature provides a basic structure for the course and there is translation, review and discussion of other texts in English or Japanese, depending on student interest. The class may be divided into smaller groups so that students of similar ability and taste can learn more effectively.

**【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

- |                               |                               |
|-------------------------------|-------------------------------|
| ① 5/9 Course Introduction     | ⑥ 6/13 Translation/Discussion |
| ② 5/16 Translation/Discussion | ⑦ 6/20 Translation/Discussion |
| ③ 5/23 Translation/Discussion | ⑧ 6/27 Translation/Discussion |
| ④ 5/30 Translation/Discussion | ⑨ 7/4 Translation/Discussion  |
| ⑤ 6/6 Translation/Discussion  | ⑩ 7/11 Translation/Discussion |

(キーワード / English・Reading・Translation・Discussion)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

対象者

Adults who are confident in their English communication ability

担当講師

ドン・スタージ(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

[txt] Handouts will be provided by the instructor.

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

芸術

語学・国際交流

生涯学習研究院

健康・スポーツ

公開授業

講座番号  
5005

## Mac's Chat Room Lifestyle Chat

## ●日時

・火 10:00 ~ 11:30

**【概要】** Mac's Chat Room is a theme-based course in which emphasis is placed on communicating in English. A wide variety of topics related to the 'lifestyle' theme will be covered allowing students to communicate their ideas and opinions in English

**【達成目標】** ① To improve written English for oral presentation ② To develop spoken English ③ To stimulate learning by yourself and for yourself ④ To foster self confidence in spoken English

## ●スケジュール

- |                                      |                                  |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| ① 5/13 Introduction                  | ⑥ 6/17 Endangered species        |
| ② 5/20 Drugs. Both illegal and legal | ⑦ 6/24 Food poisoning            |
| ③ 5/27 Fast food                     | ⑧ 7/1 Mental health              |
| ④ 6/3 Cancer                         | ⑨ 7/8 Accidents                  |
| ⑤ 6/10 Ecological footprint          | ⑩ 7/15 Our future on this planet |

**備考** It is hoped that students will prepare some material before each lesson. This material should be related to the lesson's theme.

(キーワード / Enjoy・English・Communication・Chat・Invention・New・Idea・Lifestyle)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 30名

## 対象者

Adults who are confident in communicating their ideas in English

## 担当講師

Angus A. McDonald  
(徳島大学工学部非常勤講師)

## 講座の方法

Materials presented by the lecturer along with group discussion

[txt] There is no text for this session of Mac's Chat Room.

講座番号  
5006

## Introductory English Conversation (英会話入門)

## ●日時

・金 13:00 ~ 14:30

**【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。受講資格は、アルファベットの読み書きができることです。

**【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。

## ●スケジュール

- |                                |                              |
|--------------------------------|------------------------------|
| ① 5/2 自己紹介(名前、年齢、出身、趣味、特技など)現在 | ⑥ 6/6 TBA                    |
| ② 5/9 TBA                      | ⑦ 6/13 Holidays and days off |
| ③ 5/16 Expressing feelings     | ⑧ 6/20 TBA                   |
| ④ 5/23 TBA                     | ⑨ 6/27 History-Your History  |
| ⑤ 5/30 Dislikes                | ⑩ 7/4 Foreign Countries      |

(キーワード / 基礎英会話・やり直しの英語・海外旅行の英語)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

対象者 初心者

## 担当講師

Wade Lewis  
(Summit 英会話)

## 講座の方法

講義、ロールプレイ等

[テキスト] 教材となる資料を配布します。

講座番号  
5007

## しゃべっていいとも中国語 初級

### ●日時

・水 18:30～20:00

【概要】本講座は中国語を学習する初心者向けの講座です。学習者が教科書の対読を読みこみながら、自ら中国語の会話を楽しく勉強ができるよう工夫しました。正しい発音を繰り返し練習し、置き換え練習も多数用意しました。また、中国語の豆知識や早口言葉や中国語の歌、漢詩など幅広く教えていきます。

【達成目標】① 中国語のピン、声調、簡体字の知識を身につける。② 中国語で自己紹介ができる。③ 簡単なあいさつや日常会話ができる。④ 学習を進めていくための基礎的な文法知識を身につける。

### ●スケジュール

- |                              |                                    |
|------------------------------|------------------------------------|
| ① 5/21 こんにちは / 中国語の音節、声調、ドリル | ⑥ 6/25 歓迎パーティ / 動詞“是 Shi”、助詞“的 de” |
| ② 5/28 また明日 / 単母音、複母音        | ⑦ 7/2 タクシーに乗る / 基本語順 S + V + O     |
| ③ 6/4 ありがとう / 子音(1)          | ⑧ 7/9 宿泊する / 助動詞“想”                |
| ④ 6/11 お久しぶり / 子音(2) 鼻音      | ⑨ 7/16 道をたずねる / 動詞“在”、前置詞“从”       |
| ⑤ 6/18 出迎える / 女性の言い方、人称代名詞   | ⑩ 7/23 ショッピングをする / 中国のお金の言い方       |

(キーワード / 楽しい中国語会話)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民

### 担当講師

張 偉 (中国語インストラクター・通訳)

### 講座の方法

講義、会話の練習

[テキスト]「しゃべっていいとも中国語トータル版」陳淑梅、劉光赤 朝日出版社 2014年1月15日(2300円+税)。

講座番号  
5008

## 中国語で巡る「漢詩」と「三国志」の旅 中級

### ●日時

・月 13:30～15:00

【概要】本講座は中国語学習歴のある方向けの講義です。「中国語古典演習」や「漢文講読」を通して、中国の異文化や名所などについて見聞を広め、中国語能力を一段と高めて行きます。

【達成目標】① 中国語の古典や漢文を楽しめる。② 中国の名勝古跡をめぐりながら、中国の歴史や伝統文化に触れる。③ 中国語教養を高める。④ 中国語の基本文法を身につける。

### ●スケジュール

- |                            |                      |
|----------------------------|----------------------|
| ① 5/12 春の目覚め 発音のリハビリ～水郷の町～ | ⑥ 6/16 興慶公園～阿倍仲麻呂の碑～ |
| ② 5/19 西湖～白蛇の伝説～           | ⑦ 6/23 華清池～玄宗と楊貴妃～   |
| ③ 5/26 寒山寺～古刹の鐘声～          | ⑧ 6/30 兵馬俑坑～始皇帝の夢想～  |
| ④ 6/2 拙政園～太湖石の魅力～          | ⑨ 7/7 赤壁～三国時代の古戦場～   |
| ⑤ 6/9 大雁塔～三蔵法師の偉業～         | ⑩ 7/14 白帝城～劉備臨終の地～   |

(キーワード / 中国語・漢詩)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民、学生

### 担当講師

張 偉 (中国語インストラクター・通訳)

### 講座の方法

講義、音読の練習

[テキスト]「中国で巡る「漢詩」と「三国志」の旅」八木章好、吉永 壮介、鄭 麗媚 朝日出版 2008年(2200円+税)。

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

芸術

語学・国際交流

生涯学習  
研究院

健康・スポーツ

公開授業

## ●日時

●金 18:30～20:00

【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立つ。

【達成目標】①韓国語の文字・基本文法・発音などを学ぶ。②実用的な言語から学ぶ。③韓国語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訓練する。

## ●スケジュール

① 5/9 韓国語とは。あいさつなど

② 5/16 疑問詞Ⅰ(誰、なに、なぜ、いつ、なんの など)

③ 5/23 疑問詞Ⅱ(どの、どこ、どんな、どうやって など)

④ 5/30 ～がしたいです

⑤ 6/6 ～になりたいです

⑥ 6/13 ～とか～をください

⑦ 6/20 尊敬語

⑧ 6/27 職業はなんですか

⑨ 7/4 このお花はとてもきれいですね

⑩ 7/11 会社に通っています

## 備考

なるべく韓国語を使用して授業を進める。

(キーワード/韓国語)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

対象者 一般市民

担当講師 朴一濬

## 講座の方法

プリントのテキストと講義、そして韓国語会話で授業を進める。

[テキスト] 講師のプリントで対応。

# 生涯学習研究院について — Creativity Development —

(今年度の募集はありません)

## 生涯学習研究院とは

生涯学習研究院は、徳島県が現在抱えている様々な地域課題の解決に資するため、一般社会人を対象に、「青少年健全育成」、「健康・フィットネス」、「災害対策とICT」、「国際協力」の4つの領域についての専門的な知識・技術などを体系的に学ぶ機会を提供し、自ら地域課題の解決に積極的に取り組む生涯学習・市民活動のリーダーを育成することを目的とする学習プログラムです。

### 特色

- \*受講期間は2年（今年度の募集はありません）
- \*公開講座と大学の授業を組み合わせた学習
- \*修了者には「市民活動士」の称号を授与
- \*「徳大まなび連」（愛称）のメンバーになる  
（「徳大まなび連」とは市民活動士の称号を得た方全体の愛称）

公開講座の(D001～D009  
／生涯学習研究院)は、生  
涯学習研究院生のみが受  
講できる講座です。

受講料  
半期20,000円、年間40,000円

・納入期間は、平成26年4月8日☎～4月15日☎です。  
期限内に窓口で納入してください。(窓口以外の納入方法を希望される方は、ご相談ください。)

・納入後の受講料の返還はできませんのでご了承ください。

## 講座番号 D001 青少年の理解と体験活動(生涯学習研究院生のみ受講可)

### ●日時

・水 10:30～12:00

【概要】子どもたちの人間づくりに当たっての体験活動の有用性に着目し、青少年にとっての体験活動の意味、それを提供する機関・団体、方法・内容等について理論的に学びます。

【達成目標】①青少年の体験活動の意義について基本的な事項が理解できる。②我が国における青少年の体験活動の現状が理解できる。

### ●スケジュール

- |                     |                              |
|---------------------|------------------------------|
| ① 5/7 青少年の体験活動の意義1  | ⑥ 6/11 様々な機関・団体によるサービス1      |
| ② 5/14 青少年の体験活動の意義2 | ⑦ 6/18 様々な機関・団体によるサービス2      |
| ③ 5/21 青少年の体験活動の推進1 | ⑧ 6/25 様々な機関・団体によるサービス3      |
| ④ 5/28 青少年の体験活動の推進2 | ⑨ 7/2 様々な機関・団体によるサービス4       |
| ⑤ 6/4 青少年の体験活動の推進3  | ⑩ 7/9 青少年の体験活動を進めるための課題(まとめ) |

### 備考

フィールドワーク(必修)には、別途旅費・参加費等が必要です。  
(学外での活動に伴う保険は、受講生自身が事前に加入するものとします。)

(キーワード／生涯学習・青少年教育・体験活動)

保険 レク保険 必要  
800円

テキスト あり

定員 —

### 対象者

生涯学習研究院生(青少年健全育成領域)受講生

### 担当講師

馬場 祐次朗(大学開放実施センター)

### 講座の方法

講義(一部フィールドワークと討議)

[保険] 受講料とは別にレクリエーション保険(年間800円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
[テキスト] 「豊かな体験が青少年を育てる」伊藤俊夫編(財)全日本社会教育連合会1500円(予定)。

講座番号  
D002

## 青少年体験活動演習 I (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・水 13:00～15:00(曜日、時間帯の変更あり)

【概要】 青少年の健全育成を図るための様々な活動の実際の具体的な展開方法や指導方法について学びます。

【達成目標】 ①青少年を対象とした様々な活動の現状が理解できる。②青少年の体験活動の基本的な指導法が理解できる。

●スケジュール

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| ① 5/17 プログラム演習1 | ⑥ 6/11 プログラム演習6 |
| ② 5/17 プログラム演習2 | ⑦ 6/18 プログラム演習7 |
| ③ 5/18 プログラム演習3 | ⑧ 6/25 プログラム演習8 |
| ④ 5/28 プログラム演習4 |                 |
| ⑤ 6/4 プログラム演習5  |                 |

第1回から第3回は、平成26年5月17(土)～18(日)に福岡県立社会教育総合センターで行われる「中国・四国・九州地区生涯教育実践研究交流会」に参加します。その際旅費・宿泊費等が別途必要です。第4回～第8回の授業のうち、国立淡路青少年交流の家及び徳島県内外の青少年健全育成事業の現場において実施する授業もあります(日帰り)。講座は各2時間で行います。

(学外での活動に伴う保険は、受講生自身が事前に加入するものとします。)

(キーワード/青少年教育・体験活動)

備考

保険 レク保険 必要  
800円

テキスト なし

定員 ー

対象者  
生涯学習研究院生(青少年健全育成領域)受講生担当講師  
馬場 祐次郎(大学開放実践センター)

講座の方法 実習、演習

【保険】 受講料とは別にレクリエーション保険(年間800円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
D003

## 青少年健全育成課題研究 I (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・水 15:15～16:45(曜日、時間帯の変更あり)

【概要】 各受講者の選択した青少年健全育成に関する課題について、調査研究を行うとともに、その成果をレポートとしてまとめます。

【達成目標】 ①青少年健全育成活動に関する現状と課題を把握できる。②青少年健全育成活動の特定分野について調査研究し、その成果をまとめることができる。

●スケジュール

- |              |              |
|--------------|--------------|
| ① 5/7 課題研究1  | ⑥ 6/11 課題研究6 |
| ② 5/14 課題研究2 | ⑦ 6/18 課題研究7 |
| ③ 5/21 課題研究3 | ⑧ 6/25 課題研究8 |
| ④ 5/28 課題研究4 | ⑨ 7/2 課題研究9  |
| ⑤ 6/4 課題研究5  | ⑩ 7/9 課題研究10 |

詳細は相談のうえ、各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。

(学外での活動に伴う保険は、受講生自身が事前に加入するものとします。)

(キーワード/青少年教育・体験活動)

備考

保険 レク保険 必要  
800円

テキスト なし

定員 ー

対象者  
生涯学習研究院生(青少年健全育成領域)受講生担当講師  
馬場 祐次郎(大学開放実践センター)講座の方法  
レポート作成指導

【保険】 受講料とは別にレクリエーション保険(年間800円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。



講座番号  
D004

## 多文化共生演習 (生涯学習研究院生のみ受講可)

### ●日時

・水 9:00～16:00(曜日、時間帯の変更あり)

**【概要】** 昨年度に履修した「多文化共生研究」で学習した様々な場面における異文化の接触とその中で必要になることについて、具体的な諸活動への参加をもとに考えていきます。参加者は、国内外で行われている国際交流・国際協力等各種の活動に、主体的に参加する姿勢が求められます。様々な活動を実際に体験することを通じて、異なった背景を持つ人々と理解し合うために、どのような工夫が必要とされるのかを客観的に考察し、自身の観点からまとめるとともに、活動内容を記録したものを皆の前で発表することを目標とします。

**【達成目標】** ①国際交流・国際協力等各種の活動についての情報を収集し、主体的に参加する。②参加した活動を客観的に考察し、記録としてまとめる。③活動内容を発表し、他の受講生と意見交換する。

### ●スケジュール

① ② ③ ④ ⑤

詳細な日程は、各受講生と相談のうえ、別途指示する。

(1回につき、計6時間程度を想定)

### 備考

本講座は、生涯学習研究院・国際協力領域の「生涯学習演習」(30時間)に相当します。学外での活動に伴う保険は、受講生自身が事前に参加するものとします。

(キーワード/多文化共生・国際交流・国際協力)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

### 対象者

生涯学習研究院(国際協力領域)受講生

### 担当講師

鈴木 尚子(大学開放実践センター)

講座の方法 実習、演習等

[テキスト] 必要に応じ、別途指示する。

講座番号  
D005

## 多文化共生課題研究 I (生涯学習研究院生のみ受講可)

### ●日時

・木 10:00～13:00(曜日、時間帯の変更あり)

**【概要】** 本講座では、生涯学習研究院(国際協力領域)での学習の総括として、参加者各自が関心のあるテーマ(研究課題)で小論文をまとめることを最終目標に、徐々に必要となる作業を進めていきます。

**【達成目標】** 参加者各自が関心のあるテーマ(研究課題)にもとづいて、小論文を作成するために必要な事柄を学び、徐々に準備を行っていく。

### ●スケジュール

① ② ③ ④ ⑤

詳細な日程は、各受講生と相談の上、別途指示する。

### 備考

本講座は、生涯学習研究院・国際協力領域の「課題研究I」(15時間)に相当します。

(キーワード/多文化共生・国際交流・国際協力・小論文作成)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

### 対象者

生涯学習研究院(国際協力領域)受講生

### 担当講師

鈴木 尚子(大学開放実践センター)

講座の方法 実習、演習等

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

芸術

語学・国際交流

生涯学習研究院

健康・スポーツ

公開授業

講座番号  
D006

## 健康運動の理論と実際 I(専門科目)(生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・火 13:00～15:00(曜日、時間の変更あり)

【概要】生活習慣病や要介護の予防に有効な運動について、その効果の機序や方法、注意点について学びます。

【達成目標】①健康運動に対する知識を深める。②重要事項についての理解度を確認する。

●スケジュール

① 5/13 生活習慣病と運動

② 6/10 認知症と運動

③ 7/8 健康運動まとめ1

④ 8/5 健康運動まとめ2

⑤ 9/9 健康運動まとめ3

(キーワード/生涯学習)

保険 なし

テキスト なし

定員 5名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネスコース)受講生

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 ゼミ形式

[テキスト]資料配付

講座番号  
D007

## 健康・フィットネス演習 II(演習)(生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・火 15:00～17:00(曜日、時間の変更あり)

【概要】健康運動の指導実習を重ねて指導力を高めます。また、指導現場や施設を視察します。

【達成目標】①基本的な健康運動が指導できるようになる②効果的な声かけや目配りができるようになる③指導可能な運動のバリエーションを増やす

●スケジュール

① 5/13 健康運動指導実習1

② 5/27 健康運動指導視察1

③ 6/10 健康運動指導実習2

④ 7/15 健康運動指導視察2

⑤ 8/5 健康運動指導実習3

(キーワード/生涯学習)

保険 なし

テキスト なし

定員 5名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネスコース)受講生

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 実習

[テキスト]資料配付



講座番号  
D008

## 健康・フィットネス課題研究 I (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・火 13:00 ~ 16:00 (曜日、時間の変更あり)

**【概要】** 地域の健康課題について考え、その解決や改善に役立つ取り組みを検討していきましょう。各自のテーマに沿って課題を分析し、調査、実践し、成果をまとめます。

**【達成目標】** ①地域の健康課題を考える。②課題解決のための取り組みについて考える。③テーマを決め、研究方法を検討する。

●スケジュール

- ① 4/15 課題研究1
- ② 4/22 課題研究2
- ③ 5/20 課題研究3
- ④ 6/17 課題研究4
- ⑤ 8/19 課題研究5

(キーワード/生涯学習)

保険 なし

テキスト なし

定員 5名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネスコース)受講生

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 ゼミ形式

講座番号  
D009

## 災害対策とICT 課題研究 I (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・水 13:30 ~ 15:00

**【概要】** 各受講者の選択した災害対策へのICT活用に関する課題について、調査研究を行うとともに、その成果をレポートとしてまとめます。

**【達成目標】** ①災害対策についての基本的な現状と課題を把握できる。②災害対策・減災へのICT活用について現状を理解できる。③災害対策へのICT活用について調査研究し、その成果をまとめることができる。

●スケジュール

- ① 5/7 課題研究1
- ② 5/14 課題研究2
- ③ 5/21 課題研究3
- ④ 5/28 課題研究4
- ⑤ 6/4 課題研究5
- ⑥ 6/11 課題研究6
- ⑦ 6/18 課題研究7
- ⑧ 6/25 課題研究8
- ⑨ 7/2 課題研究9
- ⑩ 7/9 課題研究10

**備考** 授業は各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。本講座は、秋に開講予定の「災害対策とICT 課題研究II」と併せて受講することを前提としています。Iのみ、IIのみを受講することはできません。研究課題の進行状況を公開する、中間発表会が予定されています。(詳細は講座にて)

(キーワード/生涯学習・防災・減災・ICT活用)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院生(災害対策とICT領域)受講生

担当講師

金西 計英(大学開放実践センター)

講座の方法

レポート作成指導

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

芸術

語学・国際交流

生涯学習研究院

健康・スポーツ

公開授業

講座番号  
D010

## 災害対策と ICT ボランティア実習 I (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・水 10:30 ~ 12:00

**【概要】** 生涯学習活動にとってボランティアの活動は、様々な展開を見せています。ボランティア活動は多岐にわたるため、生涯学習とボランティアの関係について基本的な理解を深めます。また、実際のボランティア活動に参加することで、体験的にボランティア活動に対する理解を深めることを目指します。本講座では、何らかのボランティア活動を実施する、あるいは参加することを目指します。

**【達成目標】** ①ボランティア活動と生涯学習の関係について基本的な事柄が理解できる。②ボランティア活動の新しい可能性について考えることができる。③災害におけるボランティア活動の現状について体験を通して理解できるようになる。

●スケジュール

- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ① 5/7 ボランティア演習1  | ⑥ 6/11 ボランティア演習6 |
| ② 5/14 ボランティア演習2 | ⑦ 6/18 ボランティア演習7 |
| ③ 5/21 ボランティア演習3 | ⑧ 6/25 ボランティア演習8 |
| ④ 5/28 ボランティア演習4 | ⑨ 7/2 ボランティア演習9  |
| ⑤ 6/4 ボランティア演習5  | ⑩ 7/9 ボランティア演習10 |

**備考** 授業は各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。本講座は、秋に開講予定の「災害対策と ICT ボランティア実習II」と併せて受講することを前提としています。Iのみ、IIのみを受講することはできません。フィールドワークをおこなう場合には、別途旅費等が必要となります。

(キーワード/防災・減災・ICT活用・体験活動・ボランティア)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

**対象者**  
生涯学習研究院生(災害対策とICT領域)受講生

**担当講師**  
金西 計英(大学開放実践センター)

講座の方法 実習、演習

講座番号  
6001

## 噛む 噛む ウェルカム

●日時

・火 13:00 ~ 14:30

**【概要】** “最後まで自分の口で食べたい”、老人のささやかな願望です。そのためには“噛む・飲み込む”はたらきをできるだけ長く保つ必要があります。噛むことで口が刺激され、脳が覚醒されることも明らかになりつつあり、噛むことは“ぼけ封じ”にもつながるかもしれません。本講座では、噛むことと健康との関係を様々な角度からながめ、噛む機能のおとろえを防ぐにはどうすればよいかを考えたいと思います。

**【達成目標】** ①噛む機能が顎の骨に与える影響を理解します。②噛む機能と他の機能や健康との関係を理解します。③噛む機能の異常が健康に及ぼす影響を理解します。④噛む機能のおとろえを防ぐためにはどうすればよいかを理解します。

●スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| ① 5/13 噛む機能が顎の骨におよぼす影響(講義/北村:口腔解剖学)                      | ③ 5/27 噛む機能と、ヒトの他の機能や健康との関係(講義/吉村:口腔生理学) |
| ② 5/20 噛み方の違う動物の顎の骨を実際に見てみよう(標本見学/北村)<br>※蔵本キャンパス(P53参照) | ④ 6/3 噛む機能がおかしくなると(講義/松香:咬合管理学)          |
|  | ⑤ 6/10 噛む機能のおとろえを防ぐために(講習/中江:口腔保健衛生学)    |

**備考** ②5/20の動物の顎の骨の観察は、徳島大学歯学部(徳島大学蔵本キャンパス)1階の“人体解剖と骨のミュージアム”で行います。P53蔵本地区地図をご参照ください。自動車で来られる方には、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は講座時にお渡しします。5/20以外はすべて常三島大学開放実践センターで行います。

(キーワード/噛む・飲み込む・健康)

受講料 無料

保険 なし

テキスト なし

定員 30名

対象者 一般市民

**担当講師**  
北村 清一郎、吉村 弘、松香 芳三、中江 弘美(徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部)

**講座の方法**  
講義と標本室での標本見学、および健口体操などの講習

[テキスト] 講義毎にプリントを配布します

講座番号  
6002

## フリーフィットネス

## ●日時

・平日 9:00～17:00

夜間講座開講中は20:00まで利用可、土10:00～閉館時間

【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あ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ください。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。

【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あ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

5/1～9/30

(但し、8/11～16は夏季休業のため利用不可)

## 備考

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。フィットネスコーナー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」を受けてください。実施予定については入金時にお知らせいたします。

(キーワード/フリー・自分の希望する運動ができる・期間内なら何度でも利用可能)

受講料 3,000円

保険  スポーツ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 30名

## 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

担当講師 ー

## 講座の方法

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

【保険】受講料とは別にス  
ポーツ障害保険(年間1,850  
円)に加入いただけます。受  
講料と同時に銀行振り込み以  
外でお支払いください。

講座番号  
6003

## 健康法としての空手道入門

## ●日時

・月 10:00～11:30

【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)。

【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。

## ●スケジュール

① 5/12 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 5/19 ③ 5/26 ④ 6/2 ⑤ 6/9 ⑥ 6/16

⑦ 6/23 ⑧ 6/30 ⑨ 7/7 ⑩ 7/14

【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

受講料 9,000円

保険  スポーツ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 20名

## 対象者

空手に興味のある初心者

## 担当講師

W. ヘルベルト(徳島大学大  
学院ソシオ・アーツ・アンド・  
サイエンス研究部)

講座の方法 武道場で実技

【保険】受講料とは別にス  
ポーツ障害保険(年間1,850  
円)に加入いただけます。受  
講料と同時に銀行振り込み以  
外でお支払いください。

(キーワード/松濤館空手道・健康づくり)

講座番号  
6004

## 初心者のためのパーティ・ダンス

## ●日時

・木 10:30 ~ 11:30

【概要】社交ダンスは初めて!という方のために、今回はパーティ・ダンスを中心に指導します。ブルース、ジルバ、スクエア・ルンバという異なるリズムに触れて、それぞれを理解できるようにすること、リズムに乗って楽しく踊ることができること、仲間とのよき交流(コミュニケーション)ができることを目的としています。

【達成目標】①それぞれのリズムに乗ることができる。②フィガーを覚え、簡単なアマルゲームションを踊ることができる。③パートナーと気持ちを合わせて踊ることができる。

## ●スケジュール

① 5/8 ブルース① [リズムとホールド] [クォーター・ターン] [チェック・バック]

② 5/15 ブルース② [ナチュラル・ピボット・ターン]

③ 5/22 ブルース③ [ライト・サイド・シャッセ]

④ 5/29 ジルバ① [リズムとホールド] [ベーシックのステップ]

⑤ 6/5 ジルバ② [チェンジ・オブ・プレイス] [アメリカン・スピン]

⑥ 6/12 ジルバ③ [チェンジ・オブ・ハンズ・ビハインド・バック]

⑦ 6/19 スクエア・ルンバ① [リズムとステップ]

⑧ 6/26 スクエア・ルンバ② [サイド・シャッセ] [レディ・アンダー・アーム・ターン]

## 備考

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。

(キーワード/社交ダンス・ブルース・ジルバ・スクエア・ルンバ)

受講料 7,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 30名

## 対象者

医師より運動することを止められていない方

## 担当講師

中村 久子(徳島大学名誉教授)

講座の方法 実技

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

【テキスト】資料は随時、配布します。

講座番号  
6005

## テニスを楽しもう!

## ●日時

・土 9:00 ~ 11:00

【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。

【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

① 5/10 ② 5/17 ③ 5/24 ④ 5/31 ⑤ 6/7

⑥ 6/14 ⑦ 6/21 ⑧ 6/28 ⑨ 7/5

⑩ 7/12 ゲーム編 9月末までゲームを楽しみます。  
(雨天、休校日を除く)

## 基本技術の確認

- ・ストローク(フォア・バック)
- ・ボレー・サービス・ロブ
- ・スマッシュ
- ・ダブルスのポジショニングと実践的な動き

## 備考

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。(ゲーム編の期間を除く。)

(キーワード/硬式テニス・ダブルス・基本技術・ゲーム)

受講料 13,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 16名

## 対象者

硬式テニス経験者、中級者

## 担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)他

講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6006

## テニスを始めようI

## ●日時

・土 9:00 ~ 11:00

【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。

【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

① 5/10 ボールをラケットで打ってみる

② 5/17 左右の動きとストローク

③ 5/24 ④ 5/31 ⑤ 6/7 ⑥ 6/14 ⑦ 6/21

⑧ 6/28 ⑨ 7/5

⑩ 7/12 ゲーム編 9月末まで(雨天、休校日を除く)

(基本技術の練習内容)

・ストローク(フォア・バック)

・ボレー・サービス

・ゲームのルール・ダブルスの動き

## 備考

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。(ゲーム編の期間を除く。)

(キーワード/硬式テニス・ダブルス・基本技術・ゲーム)

受講料 13,500円

保険  スポ保 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 16名

対象者  
硬式テニス初心者、初級者担当講師  
田中 俊夫(大学開放実践センター)他

講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6007

## 健やかバドミントンI

## ●日時

・金 14:30 ~ 16:00

【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。

【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

① 5/2 ガイダンス/バドミントン・ワークショップ

② 5/9 ファミリー・バドミントン/ウォーミング・アップ

③ 5/16 ラリーを楽しむ(ハイクリア・サーブ)

④ 5/23 崩す~攻める(ドロップ・スマッシュ)

⑤ 5/30 ハーフコートでのシングルゲーム

⑥ 6/6 家庭でもできるコンディショニング

⑦ 6/13 ダブルのポジショニング

⑧ 6/20 ダブルスのルール

⑨ 6/27 ゲームで楽しむ

⑩ 7/4 ゲームで楽しむ

⑪ 7/11 ゲームで楽しむ

⑫ 7/18 バドミントン・ワークショップ

## 備考

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。

(キーワード/バドミントン・健康・体づくり)

受講料 11,000円

保険  スポ保 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 20名

対象者  
一般市民(90分間の運動ができる健康な方)担当講師  
佐藤 充宏(徳島大学大学院  
ソシオ・アーツ・アンド・サイエ  
ンス研究部)他講座の方法  
基礎練習、ゲーム、健康・体  
力づくりの実習形式

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
【テキスト】適宜、資料を配布します。



講座番号  
6008

## 運動でヘルスアップ! —運動不足を解消し、生活習慣病を予防・改善—

## ●日時

・水 10:00 ~ 11:30

(移動時間などがあり終了時刻は12:00が目安です)

【概要】運動を生活の中に組み入れて、肥満や高血圧高脂血症、糖尿病などの生活習慣病を予防・改善しましょう。自己流で運動すると、効果が出なかったり、継続できなかつたりしがちです。正しい運動の知識と方法を学び、継続させていきましょう。

【達成目標】①運動を取り入れた健康的なライフスタイルを創造する。②健康と運動に関する正しい知識を身につける。③各自の健康課題を改善し、健康年齢、体力年齢の若返りを図る。④企画や活動のお世話など主体的にプログラムに参加し、仲間づくりを進める。

## ●スケジュール

4/16 プログラム初回、オリエンテーション

第1水曜日 大学開放実践センターでの講義や運動 生活習慣病と運動、腰痛や膝痛、健康と体力についてのお話など

6/4 糖尿病について(島)

7/23 バレエストレッチ(若林)

9/3 栄養講義(村上)

12/3 太極拳、中国武術(范)

第2水曜日 他施設を利用して、音楽に合わせた運動プログラム(自主クラブ活動)

第3水曜日 ハイキングなどの企画活動(自主クラブ活動)

第4水曜日 大学開放実践センターで各種体操や運動(筋力トレーニングや有酸素運動など)

3/18 最終回、まとめ

## 備考

第2・3水曜日は原則的に講座外の自主クラブ活動となります。ハイキングや運動施設を利用しての活動では別途実費を収集しています。(スポーツ傷害保険を含み合計年間12000円程度)受講希望者多数の場合は昨年よりの継続受講者を優先させていただきます。

(キーワード/生活習慣病・運動療法・健康運動・ウォーキング)

受講料 20,000円

保険 なし  
(クラブ費用から)

テキスト 活動実費あり

定員 66名

## 対象者

糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満などの予防・改善を目指す人

## 担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)、村上 亜弥子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソングリニック)、島 健二(川島病院名誉院長)、范 永輝(四国大学)、若林 優佳(若林バレエスタジオ)

## 講座の方法

講義、運動実習

[テキスト]資料配付

講座番号  
6009

## からだ改善プログラム

## ●日時

・火 10:00 ~ 11:30

【概要】運動しているけど効果が出ない、何の運動をしていいかわからない方におススメです。長年のクセで身体は徐々に筋バランスが崩れ、ゆがんでいきます。アンバランスなままの運動は膝・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クセを知って、楽しくからだを動かし、少しずつ改善させながら体力アップを目指しましょう!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。

【達成目標】①運動不足を解消し、筋力低下を防ぐ。②自分のからだに合った動かし方を知る。③講座を通して仲間との交流を図る。

## ●スケジュール

① 5/13 ② 5/20 ③ 5/27 ④ 6/3 ⑤ 6/10

⑥ 6/17 ⑦ 6/24 ⑧ 7/1 ⑨ 7/8 ⑩ 7/15

⑪ 7/22 ⑫ 7/29 ⑬ 8/5 ⑭ 8/19

筋バランスの修正、全身の筋の活性、ペー스트レーニング、コンディショニングを行います。

バランスボール、ストレッチボール、ダンベル等を使う日もあります。

## 備考

上履きは必要ありません。

※日程は都合により変更する場合があります。

(キーワード/腰痛・肩こり・膝痛・機能改善・運動不足解消)

受講料 13,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 30名

## 対象者

医師より運動することを止められていない方

## 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グリニック:健康運動指導士)

## 講座の方法 実技

[保険]受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6010

## 経絡ヨガストレッチ

## ●日時

・金 13:30～15:00

【概要】からだがだるい、疲れやすい、不眠など、からだの不調はありませんか？ツボとツボを結ぶライン(経絡)を刺激するようにゆったりと筋肉をストレッチすることで、内臓を刺激し全身を整えます。身体の硬さは関係ありません。心もからだもメンテナンスしましょう。

【達成目標】①運動不足の解消をする。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

① 5/2 ② 5/9 ③ 5/16 ④ 5/23 ⑤ 5/30

⑥ 6/6 ⑦ 6/13 ⑧ 6/20 ⑨ 6/27 ⑩ 7/4

⑪ 7/11 ⑫ 7/18 ⑬ 7/25 ⑭ 8/1 ⑮ 8/8

呼吸法、フットケア、インナーマッスルへの刺激、パッシブストレッチ、アクティブダイナミックストレッチ、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。

## 備考

上履き、ヨガマットは必要ありません。  
日程は都合により変更する場合があります。

(キーワード/腰痛・肩こり・膝痛・経絡・ツボ・運動不足解消)

受講料 13,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 20名

## 対象者

医師より運動することを止められていない方

## 担当講師

和田 佳那(健康運動指導士)

講座の方法 実技

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6011

## エイジングケアエクササイズ(女性限定)

## ●日時

・木 18:30～20:00

【概要】むくみ・たるみが気になる、痩せたいけど筋肉太りしたくない方へ、しなやかで女性らしい健康なからだ作りを行います。冷え・むくみの原因となるリンパ液の流れを正常にするマッサージやエクササイズをはじめ、代謝・免疫アップトレーニングで内面からも整えます。普段使わない筋肉をゆったりと動かし、バランスの良いからだへ導きます。運動をしたことがない方でもできるエクササイズで、自分のからだのしくみを知りながら徐々に変化していく自分を楽しみましょう。

【達成目標】①運動不足の解消をする。②女性特有の身体のしくみを知り、筋を活性化させる。③講座を通じて仲間との交流を図る。

## ●スケジュール

① 6/5 ② 6/19 ③ 6/26

④ 7/3 ⑤ 7/10 ⑥ 7/17 ⑦ 7/24 ⑧ 7/31

⑨ 8/7 ⑩ 8/21

(主な内容) セルフリンパマッサージ、目的別エクササイズ(冷え・むくみ改善、代謝アップ、老廃物の排出、ホルモンバランス向上、スタイル保持)

## 備考

上履きは必要ありません。  
※日程は都合により変更する場合があります。

(キーワード/ホルモン・リンパ・筋トレ・運動不足解消)

受講料 9,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 16名

## 対象者

医師より運動することを止められていない方

## 担当講師

和田 佳那(健康運動指導士)

講座の方法 実技

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6012

## ヘルシーフィットネス&amp;ダイエット

●日時

・火 13:30 ~ 15:00

【概要】様々な“〇〇ダイエット”に飛びついては、挫折してきたあなた!そのダイエットは、本当に合っていますか?正しい栄養の知識を身につけ、ご自分、そしてご家族の「食事」を見直してみてください。皆で楽しく、運動不足を解消しながら、体力づくりのきっかけにいきましょう。Inbody を使った身体の分析や、栄養・食事相談に応じます。

【達成目標】①栄養の知識を正しく知る。②一日の活動量を知り、自分の食事量とのバランスを把握できる。③講座を通じて仲間との交流を図り、モチベーションを高める。

●スケジュール

① 5/13 ② 5/20 ③ 5/27 ④ 6/3 ⑤ 6/10  
⑥ 6/17 ⑦ 6/24 ⑧ 7/1 ⑨ 7/8 ⑩ 7/15  
⑪ 7/22 ⑫ 7/29 ⑬ 8/5 ⑭ 8/19 ⑮ 8/26

※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・ストレッチボール、ステップ、ノルディック等道具を使う・使わない運動とを組み合わせて行います。  
※道具を使用しますので、シューズが必要です。

(キーワード/栄養・ダイエット・体力づくり・メタボリックシンドローム)

受講料 13,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円

テキスト なし

定員 30 名

対象者

医師から運動することを止められていない方

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)

講座の方法

実習、一部講義

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6013

## らく楽!体操

●日時

・金 10:00 ~ 11:30

【概要】最近、立ったままで靴下は履けますか?以前は、何気なく出来ていた日常の生活動作が、最近しにくくなった・・・そんなあなたにぴったりです。加齢による足腰の衰えも、やがては要介護の要因となっていきます。将来の要介護の危険性が高まってきた状態をロコモティブシンドロームといいます。それを予防・改善し、健脚を取り戻していくのがロコモ体操です。無理のない適切なトレーニングで足腰の強さは必ず戻ってくるのです。一人では、後回しになりがちな筋トレやバランス運動。今一度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、食事ともにあなたの身体を見直してみませんか。

【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

① 5/2 ② 5/9 ③ 5/16 ④ 5/23 ⑤ 5/30  
⑥ 6/6 ⑦ 6/13 ⑧ 6/20 ⑨ 6/27 ⑩ 7/4  
⑪ 7/11 ⑫ 7/18 ⑬ 7/25 ⑭ 8/1 ⑮ 8/8  
⑯ 8/22 ⑰ 8/29

※阿波踊り体操、ストック(ポール)を使ったパワーストックエクササイズを基本の運動とし、その他ダンベル・バランスボール等道具を使う・使わない運動とを組み合わせて行います。  
※道具を使用しますので、シューズが必要です。

(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)

受講料 15,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円

テキスト なし

定員 20 名

対象者

医師から運動することを止められていない方

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)

講座の方法

実習、一部講義

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。



講座番号  
6014

## スポーツ栄養の基礎

### ●日時

・月 13:30 ~ 15:00

**【概要】** トレーニングやスポーツを楽しんでいる皆さん！運動(エクササイズ)の目的は、人それぞれですが、食べる物まで気にしていますか？皆さんの身体は、食べたもので造られます！せっかくの運動も不適切な栄養状態では効果も小さくなってしまい、場合によってはマイナスになってしまう場合もあります。まずは、食べ物が運動を行う人の身体の中でどのように働いているのか知ることから始めましょう。エクササイズの為に役立つこの基礎的な知識、どう活かすかはあなた次第です。

**【達成目標】** ①基本的な栄養の流れを知る。②運動に対する食べ物を摂るタイミングを知る。③講座を通して仲間との交流を図る。

### ●スケジュール

- ① 8/4 スポーツにおける栄養の役割について
- ② 8/18 水分補給の知識と方法
- ③ 8/25 からだづくりとたんぱく質の摂り方
- ④ 9/8 運動とエネルギー補給の関係について
- ⑤ 9/22 サプリメント(プロテイン等)との付き合い方

(キーワード/スポーツ栄養・食事)

受講料 5,500 円

保険 なし

テキスト なし

定員 15 名

**対象者**  
スポーツと栄養に興味のある方

**担当講師**  
村上 亜弥子(生涯学習健康マラソニック:健康運動指導士・管理栄養士)

講座の方法 講義

講座番号  
6015

## 空海と歩く～四国土佐遍路 2014(Ⅱ)

### ●日時

・土 9:00 ~ 14:00

**【概要】** 「修行の道場」と呼ばれる土佐遍路の後半です。88カ所の中でも徳島からもっと最も遠い札所を回ります。「癒しの旅」「自分探しの旅」・・・お遍路はいろいろな表情を見せてくれます。南国土佐の自然の中に溶け込んであなたもお遍路さんになってみませんか。

**【達成目標】** ①36番岩本寺から38番延光寺までの3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。③一人歩行やグループ歩行においてルートの確認、タイムマネジメント、住民の方との交流などを行う。④体調を整えて遍路の旅に臨み、けがなく旅を終える。

### ●スケジュール

- ① 9/13 土佐遍路Ⅱについて、準備とトレーニング
- ② 9/20 15km ウォーキング
- ③ 10/16(木)～10/23(木)  
土佐遍路Ⅱの旅(7泊8日)  
須崎～36番岩本寺～38番延光寺

備考

10月16日からの遍路の旅は別途旅費が必要です。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。また、大きな荷物は次の宿舎まで送れます。申込者多数の場合は「土佐遍路Ⅰ」の受講者を優先させていただきます。

(キーワード/歩き遍路・土佐遍路・弘法大師・癒しの道)

受講料 18,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円

テキスト 旅費あり

定員 30 名

**対象者**  
20 km程度のウォーキングが可能な方

**担当講師**  
田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

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

芸術

語学・国際交流

生涯学習研究院

健康・スポーツ

公開授業

講座番号  
6016

## 白峰三山をゆく(トレーニング編)

## ●日時

・日 9:00 ~ 12:00

【概要】白峰三山縦走のためのトレーニング講座です。登山初心者でも可能なルートですが、3000m級の山々の縦走となりますので十分な準備が必要です。本講座では荷物を背負ってのトレーニングや岩場での上り下りなどの実習を積み登山本番に備えます。

【達成目標】①北岳周辺の自然と地理についての理解を深める ②荷物を背負って岩場などの上り下りを安全にできるようにする ③2回に実地トレーニングに加えて、各自でトレーニングを積み、登山実習に必要な体力を養う

## ●スケジュール

- ① 5/18 北岳の登山ルートの情報とその準備
- ② 6/15 剣山～三嶺(貸切バス)
- ③ 7/13 東赤石山と八巻山(愛媛県)(貸切バス)

## 備考

受講料には旅費(貸切りバス代)が含まれています。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。受講中の事故やけがなどに関しては自己責任を基本といたします。また、安全に運動を行っていただくために、40歳以上の方は開講時に健康診断の検査結果についてお知らせいただきます。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。65歳以上の方についてはかかりつけ医など医療機関とご家族より参加の承諾が必要です。

(キーワード/白峰三山・登山・トレーニング)

受講料 11,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 40名

## 対象者

## 担当講師

富永 覚(大阪府山岳連盟関西  
西叡雪山岳会 OB)、コーディネーター  
田中 俊夫(大学開放実践センター)

## 講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
【テキスト】資料配付

講座番号  
6017

## 白峰三山をゆく:北岳～農鳥岳(登山編)～お花畑と大雪渓、360度のパノラマを楽しもう

## ●日時

・7/25(金)夜～29日(火)

【概要】日本第2の高峰であり、新花の百名山にも選ばれている北岳など白峰三山を縦走します。富士山や日本アルプスの360度の眺望は素晴らしく、お花畑に咲き誇る高山植物にも心癒されることでしょう。あなたも南アルプスの大自然に包まれてみませんか。

【達成目標】白峰三山の縦走を事故や怪我なくやり遂げる。

## ●スケジュール

- ① 7/25 20時徳島発(車中泊)～  
7/26 北沢峠から肩の小屋(3015m)
- ② 7/27 北岳(3192m)、間ノ岳(3189m)
- ③ 7/28 農鳥岳(3026m)
- ④ 7/29 大門沢小屋から下山、19時徳島着

## 備考

受講料の納付は6/30～7/7の期間にお願いします。受講料には旅費(貸切りバス代)が含まれています。ただし、北岳ツアーまでに旅行代理店より追加旅費(3～4万円)を収集させていただきます。

(キーワード/北岳・白峰三山・登山)

受講料 25,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 35名

## 対象者

「白峰三山をゆく(トレーニング編)」を受講された方

## 担当講師

富永 覚(大阪府山岳連盟関西  
西叡雪山岳会 OB)、コーディネーター  
田中 俊夫(大学開放実践センター)

## 講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
【テキスト】資料配付

●日時

・土 8:00 ~ 12:00

**【概要】** ホノルルマラソンは「制限時間のない大会」です。時速5kmで歩けば10時間以内でのゴールが可能です。健康な方ならトレーニングを積み重ねれば達成できるビックチャレンジ。完歩でも「フルマラソン完走」には間違いありません。あこがれの南の楽園でフィニッシュゲートをくぐり抜け、完走レイとフィニッシャーTシャツを手にした時、きっと今まで味わったことのない達成感を得られることでしょう。

**【達成目標】** ①8月末までに10km、12月までには休息を入れながら42km歩けるようになる。②マラソン完走に向けたトレーニング学などの基礎知識を身につける。③ウォーキングを組み入れた健康的なライフスタイルを創造する。④ホノルルマラソンを歩き通して完走を果たす。

●スケジュール

- |  |                              |
|--|------------------------------|
| ① 5/17 (9:30 ~) オリエンテーション、ウォーキング<br>基礎知識 | ⑤ 10/4 (9:30 ~) レース本番までの準備   |
| ② 6/7 (9:30 ~) マラソン完歩のためのトレーニング、6kmウォーク  | ⑥ 10/25 15kmウォーク             |
| ③ 7/5 (9:30 ~) 10kmウォーク                  | ⑦ 11/15 20kmウォーク             |
| ④ 9/20 15kmウォーク                          | ⑧ 11/29 20kmウォーク             |
|  | ⑨ 12/13 ホノルルマラソン、コース下見、最終講義  |
|  | ⑩ 12/14(日) 第42回 JAL ホノルルマラソン |

備考

大学主催のホノルルマラソンツアーには別途旅行費用が必要です。旅行説明会は6月14日17:30からを予定しています。  
※本講座はウォーキング講座で、マラソン講座ではありません。

(キーワード)

受講料 13,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 30名

対象者

大学主催のホノルルマラソンツアーに参加し、ホノルルマラソン「完歩」を目指す方

担当講師

田中 俊夫 (大学開放実践センター)、村上 亜弥子 (健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)

講座の方法 講義、実習

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

# 各種マラソン講座について

各マラソン講座については「公開講座受講申込書」のほかに、「マラソンクリニック申込書」もご提出いただきます。マラソンクリニックに参加・不参加を問わず、必ずご提出ください。

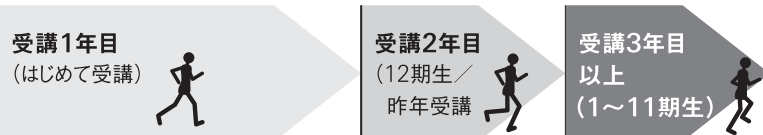
受講中の事故やけがなどに関しては自己責任を基本といたします。①～⑥の講座受講の方については、安全に運動を行っていただくために、40歳以上の方は健康診断の検査結果についてお知らせいただきます。1年以内に受診されていない方は、受講料の納付までに受診されるようお願いいたします。

## 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以下のような構成になっています。

◎ 必須 ○ 受講可or任意 × 受講不可

講座番号 / 講座名		受講1年目 (はじめて受講)	受講2年目 (12期生 / 昨年受講)	受講3年目 以上 (1～11期生)
基本講座	1 6020 / ホノルルマラソンを走ろう 2014B(初心者) (p44)	◎	×	×
	2 6021 / ホノルルマラソンを走ろう 2014A(経験者) (p44)	×	◎	×
	3 6023 / サイバーレッスンホノルル マラソンを走ろう (p46)	◎	◎	◎
	4 6022 / ホノルルマラソン・ マラソンライフS(スーパー) (p45)	×	×	◎
海外マラソン特別講座	5 6019 / アンカレッジ白夜マラソンを 走ろう (p43)	×	×	○ 受講可
6 (秋冬講座) / ホノルルマラソンを 走ろう	○ 受講可	○ 受講可	○ 受講可	○ 受講可
7 K001 / マラソンクリニック入会 ※ (p43)	◎ 必須	◎ 必須	○ 任意	○ 任意



マラソンははじめてor自信のない方

フルマラソン完走orランニング経験2年以上

①or②or③を受けたことがある方

③or④終了した方

どちらか必須

どちらか必須

どちらか必須

再度受講OK

筋トレや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受講も可

- ※ 「アンカレッジ白夜マラソンを走ろう」は、今年からマラソン講座を受講される方は、受講できません。ただし、過去3年間で2回以上フルマラソン完走経験のある方は、受講許可できることもありますので、あらかじめご相談ください。
- ※ 上記講座を受講(クリニックの場合は入会)された方は、マラソン実習(初心者クラス、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、サイバーレッスンは一部限定されます。
- ※ 初めてマラソン講座を受講される方はマラソンクリニック入会が必須です。(2年日以降は選択可、3年日以降は講座を受講せずにクリニックのみの登録も可能です。)

講座番号  
K001

## マラソクリニック(銀行振込不可)

マラソクリニックは、登録者の皆さんの健康運動をサポートするフィットネスコーナー(運動施設)を備えた施設です。大学開放実践センターの事務室の隣にあります。また、マラソライフを楽しく快適に送れるよう、様々な事業を行っています。マラソクリニックは、マラソ講座を受講した人しか入れないので、一回でも講座を受けた方は、ぜひ、ご登録ください!

### マラソクリニック(活動内容)

- 各大会エントリー用紙の利用  
近隣県で開催されるマラソ大会のエントリー用紙を取り寄せています。
- 講習会の開催  
筋トレ等の講習を徳島大学と阿南、鳴門など各地区で実施します。
- フィットネス・コーナーの利用  
自転車エルゴメーター、ステップマシン、ジョーバ、レッグエクステンションなどのマシンを設置。  
平日 12:00 ~ 18:00、土曜 10:00 ~ 閉館まで利用可能。
- 身体組成計測  
Inbodyによる身体組成計測(脂肪量・筋肉量計測)を年2回実施。
- クリニック主催のイベント盛りだくさん!  
★中央公園練習や夏のマラソツアー、マラソクリニック主催の大会などに参加できます。
- 協賛ショップの割引サービス  
協賛スポーツショップでマラソグッズの割引サービスが受けられます。
- 栄養情報発信  
ランナーにオススメの栄養情報の配信を企画。登録いただいた携帯やPCに配信します。

- 備考**
- マラソクリニック申込書(P.47)にご記入の上、お申し込みください。
  - 「マラソクリニック」については、駐車利用許可書は発行できません。

受講料 2,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円

テキスト なし

定員 なし

### 対象者

マラソ講座受講者(●1年目必須 ●2年目以降任意 / 今までにホノルルマラソ講座を受講していない人は受講できません)

[保険] 受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。

講座番号  
6019

## アンカレッジ白夜マラソンを走ろう

●日時  
・日

**【概要】** 最も美しい大都市に与えられる「全米都市賞」を過去に3度受賞した唯一の町アンカレッジ。アラスカの大自然と調和した風光明媚な町並みを駆け抜けましょう。6月は新緑と花に囲まれ、気温17度のさわやかな気候。日照時間も長く、日の出が4時半、日の入りは23時半と白夜を体験できます。制限時間はフルが8時間半、ハーフが7時間半とウォーカーにも対応した優しい設定です。エイドステーションコンテストなど楽しいイベントも開催されます。マラソンの後の大自然の中でのトレッキングも楽しみです。

**【達成目標】** ①個人の目標にあった練習計画を作成し、大会に備える ②体調管理に気を配り、アンカレッジ白夜マラソンを楽しく完走する。

### ●スケジュール

- ① 5/18 (13:30 ~) オリエンテーション、90分走
- ② 6/8 (9:00 ~) 10km走、最終打合せ
- ③ 6/20(金) コース下見
- ④ 6/21(土) アンカレッジ白夜マラソン
- ⑤ 6/23(月) 国立公園トレッキング

- 備考**
- マラソ・ツアー(6~8日間)の参加費用は別途個人負担となります。  
→ P5 公開講座受講申込書、P47 マラソ講座確認書・マラソクリニック申込書の両方をご提出ください。

(キーワード/アンカレッジ白夜マラソン・練習計画・長距離走)

受講料 5,000 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円

テキスト なし

定員 30名

### 対象者

本年度のマラソ講座受講者、または生涯学習健康マラソクリニック登録者

### 担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 実習

[保険] 受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。[テキスト] 資料配付

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

芸術

語学・国際交流

生涯学習  
研究院

健康・スポーツ

公開授業



講座番号  
6020

## ホノルルマラソンを走ろう 2014B (ビギナー: 初心者コース) - 100m から始める健康マラソン-

●日時

・土 14:00 ~ 16:30

【概要】2002年からホノルルマラソンを初マラソン挑戦の場として約500人が初マラソン完走を達成しました。制限時間のないこの大会ならば、きちんと学んで楽しく練習を継続すれば初めての方でも必ず完走できます。100mから始めて42.195kmに到達できるドラマをあなたも体験してみませんか。(ホノルルマラソンに参加されない方も受講できます)

【達成目標】(1)9月末までにゆっくりマイペースで10km以上走れるようになる。(2)マラソンについてのスポーツ医学や栄養学、トレーニング学などの基礎知識を身につける。(3)ジョギングを組み入れた健康的なライフスタイルを創造する。(4)マラソンを通じて仲間を作り、交流する。

●スケジュール

① (アシックス提供プレ講座)

「ジョギングシューズの基礎知識」

5/10 オリエンテーション(13:00~)

② 5/17 ジョギング、マラソンの基礎知識(田中)

③ 5/24 筋肉トレーニング

④ 5/31 障害予防のポイント(田中)

⑤ 6/7 ランニング障害とその対処法(松浦)

⑥ 6/14 マラソン栄養学I(山上)

⑦ 6/28 ランニングと健康(日比野)

⑧ 7/5 夏のトレーニング(田中)

⑨ 7/12 ~ 9/27

夏のマラソンツアー(徳島市周辺のコースを週替わりで設定) 時間は8:00~10:00、15:00~17:00、19:00~20:00のいずれかに変更

備考

10月からフルマラソンに向けた秋講座(全10回)、12月のホノルルマラソン実習講座(希望者)へと続きます。第42回ホノルルマラソンは12月14日(日)に開催されます。

→ P5 公開講座受講申込書、P47 マラソン講座確認書・マラソニック申込書の両方をご提出ください。

(キーワード/フルマラソン経験者・スポーツ科学・トレーニング)

受講料 14,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 30名

対象者

ランニング初心者、フルマラソン未経験者、フルマラソン初級者(5時間半以上)

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)他 ※P45参照

講座の方法

前半8回までは講義とランニング練習を各1時間、9回目以降はランニング実習90分を基本とします。

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
【テキスト】資料配付

講座番号  
6021

## ホノルルマラソンを走ろう 2014A (アドバンス: 経験者コース)

●日時

・土 13:00 ~ 16:30

【概要】トレーニング計画を立ててレースに臨むことを学習します。また、ランニングスキルの向上とスポーツ科学の理解と実践を目指します。(ホノルルマラソンに参加されない方も受講できます。)

【達成目標】①ランニングスキルの向上を目指す②マラソンについてのスポーツ医学やトレーニング学などの基礎知識を身につける。③目標を設定し、トレーニング計画を立て、フルマラソンに備えることができるようになる。④マラソンを通じて仲間を作り、交流する。

●スケジュール

① 5/10 (アシックス提供プレ講座)「練習、レース、目標タイムなど目的に応じたシューズの使い分け」オリエンテーション(13:00~)

② 5/17 1ランク上の走りを手に入れよう(田中)、経絡ヨガストレッチ(和田)

③ 5/24 ランニング・スキルアップレッスン(岸本)

④ 5/31 走力・持久力チェック、筋力トレーニングとリラクゼーション・ストレッチ

⑤ 6/7 ランニング障害とその対処法(松浦)、ウルトラマラソン完走法(田中)

⑥ 6/14 ランナーのための栄養学II(山上)、筋力トレーニング2

⑦ 6/28 筋トセラキット、ランニングと健康(日比野)

⑧ 7/5 ランニング・スキルアップレッスン(楠山)

⑨ 7/12 ~ 9/20

夏のマラソンツアー(徳島市周辺のコースを週替わりで設定) 時間は8:00~10:00、15:00~17:00、19:00~20:00のいずれかに変更

⑩ 9/13 トレイルランニングの世界(佐藤)

備考

10月からフルマラソンに向けた秋講座(全10回)、12月のホノルルマラソン実習講座(希望者)へと続きます。第42回ホノルルマラソンは12月14日(日)に開催されます。

→ P5 公開講座受講申込書、P47 マラソン講座確認書・マラソニック申込書の両方をご提出ください。

(キーワード/フルマラソン経験者・スポーツ科学・トレーニング)

受講料 16,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円

テキスト なし

定員 30名

対象者

フルマラソン完走経験者(5時間半程度)、またはランニング経験2年以上

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)他 ※P45参照

講座の方法

前半8回までは講義、実習を組み合わせる3時間、9回目以降はランニング実習90分を基本とします。

【保険】受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
【テキスト】資料配付



●日時

・土 13:00 ~ 15:00

**【概要】** マラソンをより楽しむために学習し、練習していくマラソン講座継続者用のクラスです。ランニングのスキルアップを目指していきましょう。またスポーツ医学などランニング科学を学び、体力や目的に応じたゴールを設定してチャレンジしていきましょう。

**【達成目標】** ①より楽に、より速く走れるためのランニングスキルの向上。②スポーツ医学、スポーツ栄養学を学習し、故障の予防や効果的な身体づくり、体調管理ができるようになる。③筋力トレーニングや疲労回復のための各種ストレッチについて知る④長時間一定のペースで走る能力を身に付ける。

●スケジュール

5/10 開講式・オリエンテーション	⑧ 9/13 トレイルランニングの世界(佐藤)
① 5/17 1 ランク上の走りを手に入れよう(田中)、経絡ヨガストレッチ(和田)	⑨ 10/4 レースにおけるトラブル防止法、筋力トレーニング3
② 5/24 ランニング・スキルアップレッスン(岸本)	⑩ 10/25 筋力トレーニング4、セルフマッサージ(岸本)
③ 5/31 走力・持久力チェック、筋力トレーニングとリラクゼーション・ストレッチ	⑪ 11/8 ランニング・スキルアップレッスン(楠山)
④ 6/7 スポーツ傷害の予防と対処法(松浦)、ウルトラマラソン完走法(田中)	⑫ 11/15 ランナーのためのスポーツ医学：筋生理と筋傷害(山口)
⑤ 6/14 ランナーのための栄養学Ⅱ(山上)、筋力トレーニング2	⑬ 11/29 ランニング・スキルアップレッスン(岸本)
⑥ 6/28 筋トレサーキット、ストレッチポール	⑭ 12/6 ランニング・スキルアップレッスン(和田)
⑦ 7/5 ランニング・スキルアップレッスン(楠山)	12/20 マラソン報告会

備考

→ P5 公開講座受講申込書、P47 マラソン講座確認書・マラソンクリニック申込書の両方をご提出ください。

(キーワード/マラソン・スキルアップ・スポーツ医学・スポーツ栄養学・トレーニング科学)

受講料 12,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円

テキスト なし

定員 60 名

対象者

マラソン講座受講2年目以上の方

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)  
松浦 哲也(徳島大学病院)、山上 文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)、佐藤 光子(NPO 法人あっとランナー理事、ランニング学会副理事長)、岸本 実(C's TrainerRoom + きしもと鍼灸治療院)、楠山 尚人(整体院 くすコンディショニング)、山口 鉄生(徳島大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス・研究部)、和田 佳那(健康運動指導士)

講座の方法 講義、実習

[保険] 受講料とは別にスポーツ障害保険(年間1,850円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振り込み以外でお支払いください。  
[テキスト] 資料配付

●担当講師について

[6020/ ホノルルマラソンを走ろう 2014B]

日比野 敏行(日比野病院院長)、松浦 哲也(徳島大学病院)、山上 文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)、佐藤 光子(NPO 法人あっとランナー理事、ランニング学会副理事長)、村上 亜弥子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、(株)アシックス 商品開発専門スタッフ

[6021/ ホノルルマラソンを走ろう 2014 A]

日比野 敏行(日比野病院院長)、松浦 哲也(徳島大学病院)、山上 文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)、佐藤 光子(NPO 法人あっとランナー理事、ランニング学会副理事長)、岸本 実(C's TrainerRoom + きしもと鍼灸治療院)、楠山 尚人(整体院 くすコンディショニング)、村上 亜弥子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、(株)アシックス 商品開発専門スタッフ

## ●日時

・火 21:00～22:00

【概要】土曜日の本講座に参加できない方を対象にインターネットを利用して授業を行います。授業日に参加できなくても、資料やビデオはHPでご都合の良い時間にご覧いただけます。さあ、あなたもフルマラソン完走を目指してみませんか。2年目以降の方や経験者には継続者用のコンテンツを用意しました。スポーツドクターや管理栄養士などの講義ビデオもご覧になれます。

【達成目標】①12月までにマイペースでフルマラソンが完走できるようになる。②マラソンについてのスポーツ医学や栄養学、トレーニング学などの基礎知識を身につける。③ジョギングを組み入れた健康的なライフスタイルを創造する。④インターネットを活用した情報交換や交流。

## ●スケジュール

5/10(土) オリエンテーション

① 5/20 (初年) マラソン基礎知識、(継続) レベルアップ練習法

② 6/10 (初年) マラソン障害、(継続) 障害の対処法

③ 7/15 (初年) スポーツ栄養1、(継続) スポーツ栄養2

④ 8/19 マラソンと健康

⑤ 9/16 (初年) カーボローディング、(継続) ウルトラマラソン

⑥ 10/7 (初年) レースに向けた準備、(継続) レーストラブル回避法

⑦ 11/18 ランナーのためのスポーツ医学

12/20(土) マラソン報告会

## 備考

マラソン講座を初めて受講される方は必ずマラソンクリニックに入会してください。(マラソンクリニックに入会する場合は、銀行振り込みの入金方法を選択できません。)

→ P5 公開講座受講申込書、P47 マラソン講座確認書・マラソンクリニック申込書の両方をご提出ください。

(キーワード/遠隔授業・インターネット・フルマラソン)

受講料 6,500円

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

## 対象者

パソコンでインターネットを見たりメールのやりとりができる方

## 担当講師

田中 俊夫 (大学開放実践センター)

## 講座の方法

ビデオ・資料視聴、チャット

[テキスト] 資料等はインターネットからダウンロード、一部郵送します。

## Tokushima-U Joggers' Paradise

## TJPとは・・・

「TJP」は「徳島大学ジョギーズパラダイス(Tokushima-U Joggers' Paradise)」の愛称です。

徳島大学大学開放実践センターでは2002年以来、ホノルルマラソン講座を開講していますが、TJPは公開講座「ホノルルマラソンを走ろう」から派生した現受講生と元受講生による自主クラブです。

TJPへの参加は任意ですが毎年400名以上の方が会員登録されています。公開講座の授業、マラソンクリニックのイベントや講習以外の大学外での様々な活動はTJPの自主クラブ活動として実施されています。会員が主体的に実施する活動はTJPのクラブ活動です。

具体的には地区別練習会、TJP主催の講演会や講習会、大会参加、懇親イベントなどを企画、運営してきました。WEBサイトも制作しており、大会やイベントの写真を会員内に公開しています。また、公開講座のサポート組織としてもマンパワーを発揮しています。

本年度より新たに公開講座を受講される方には初回講座終了後にTJPについてのご案内を行います。

TJPは受講者の皆様にとって「健康づくり」「生きがいづくり」「仲間づくり」の3in1を実現するかけがえのないコミュニティになっていくことを目指していきます。

# 2014春夏 マラソン講座確認書・マラソンクリニック申込書

※太枠部分のみご記入ください。  
 ※マラソンを受講される場合は必ず、  
 公開講座申込書P.5と一緒にご提出ください。

	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

## 1. 受講するマラソン講座について

いずれかに印を付けてください。(全項目記入漏れが無いご確認ください。)

① マラソン講座 受講歴	<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有 ( 期生) ※新規の方はマラソンクリニックへの登録が必須です。P.42をご確認ください。
② 今年度受講する 講座	<input type="checkbox"/> 6019 アンカレッジ白夜マラソンを走ろう <input type="checkbox"/> 6020 ホノルルマラソンを走ろう2014 B(ビギナー:初心者コース) <input type="checkbox"/> 6021 ホノルルマラソンを走ろう2014 A (アドバンス:経験者コース) <input type="checkbox"/> 6022 ホノルルマラソン・マラソンライフS(スーパー) <input type="checkbox"/> 6023 サイバーレッスン・ホノルルマラソンを走ろう

## 2. マラソンクリニックについて

マラソンクリニック年間利用料2,500円(一括納付)※納入後の利用料返金はできません。

いずれかに印を付けてください。(全項目記入漏れが無いご確認ください。)

①マラソンクリニック	<input type="checkbox"/> 加入する <input type="checkbox"/> 加入しない
②入金方法	<input type="checkbox"/> 現金書留 <input type="checkbox"/> 持参
③スポーツ保険	<input type="checkbox"/> 加入する <input type="checkbox"/> 加入しない→下の「マラソンクリニック保険非加入確認書」をご確認ください。

### マラソンクリニック保険非加入確認書

※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。

### 確 認 書 (マラソンクリニック)

徳島大学 大学開放実践センター長 殿

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。

平成 年 月 日

氏名 (署名)

領収番号(※センター記入)	確認欄	
	1	2

マラソン講座に関する問い合わせは、

**マラソンクリニック** へ。

**場所** 大学開放実践センター内(事務室隣)

**TEL** 088-656-6174



〈個人情報の取り扱いについて〉

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。

(切り取り線)

徳島大学  
公開講座  
春夏ガイドブック2014

## 2014年春夏 公開授業リスト

分野	講座番号	講座名	講師氏名	学びのコミュニティ
公開授業	7001	歴史と文化(日本の古代史)	衣川 仁	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。 ※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。
	7002	生活と社会(ミクロ経済学入門)	内藤 徹	
	7003	歴史と文化(戦国時代から近世社会への変化)	桑原 恵	
	7004	人間と生命(生命倫理と現代社会I)	土屋 敦	
	7005	自然と技術(気象災害を防ぐ)	西山 賢一	
	7006	人間と生命(ミルクの科学)	佐藤 高則	

## 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.5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してください。

## ★ 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」へ送付してください。問い合わせは、共通教育係(Tel.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ことがあります。)

※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&amp;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。

学部生の受講者数は講座初日の前日17:00に決まります。受講不可となった場合はそれ以降に連絡します。

## 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。受講料は講座初日にお支払いください。

## 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。

# 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、  
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)
7. 同好会活動(現在、6倶楽部が活動)



▲研修旅行・第88番札所大窪寺

### 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  
ビデオ鑑賞などによる座学

### 俳句 倶楽部 彩雲

●顧問：鈴木 尚子先生 ●代表者：東條 和子(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：馬場 祐次朗先生  
●代表者：高橋 静子(六一会元理事) 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 絃二先生  
●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  
●代表者：京野 義明(六一会副会長)

### ハイ キング 倶楽部

●顧問：馬場 祐次朗先生  
●代表者：佐々木 隆(六一会会長)

## 入会方法

申込書はセンターロビー机上にごさいます。  
講座入金期間中に、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/~shiyushi/61kai/> ※「六一会」で検索

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1F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



★ コミュニティー・ギャラリー



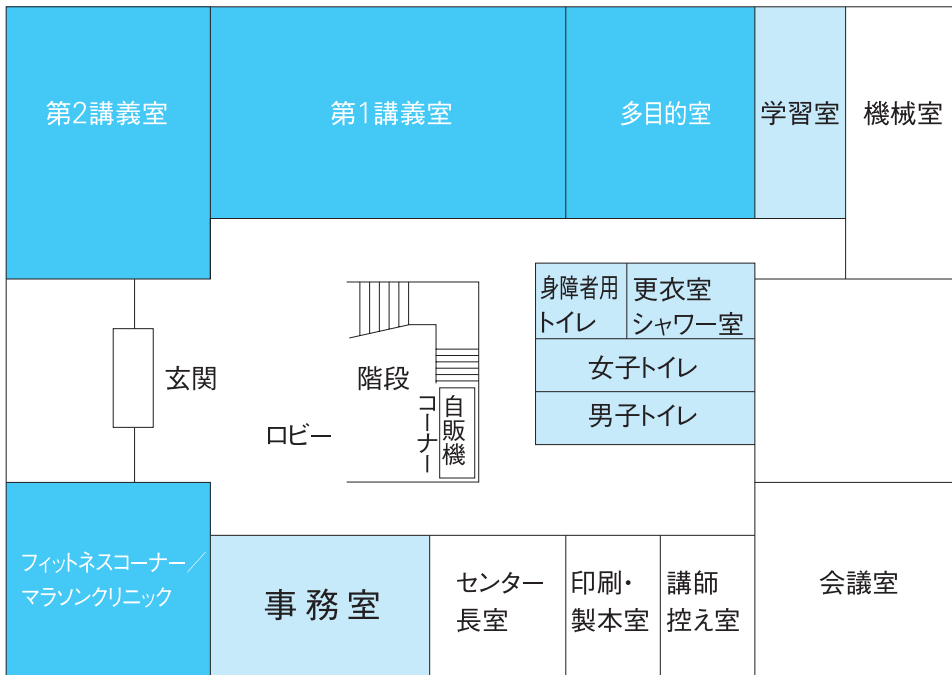
▲ハイキング・剣山(六一会)



▲大学祭・朗読倶楽部はしばみの会(六一会)

★ 大学開放実践センターの施設案内図

1F ● 平面図



センター内は  
禁煙です。

2F ● ネットワーク教室  
● ゼミナール

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

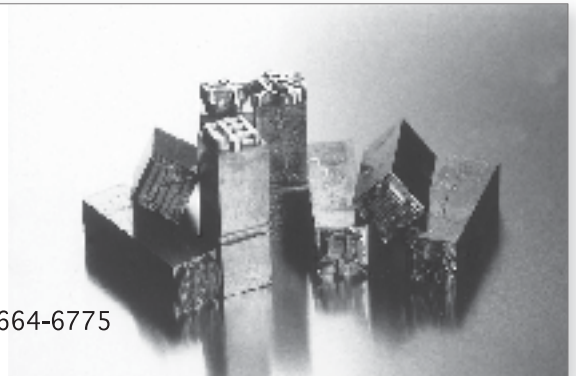
<http://www.sports-nakama.com/yamauchi-sports/>

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

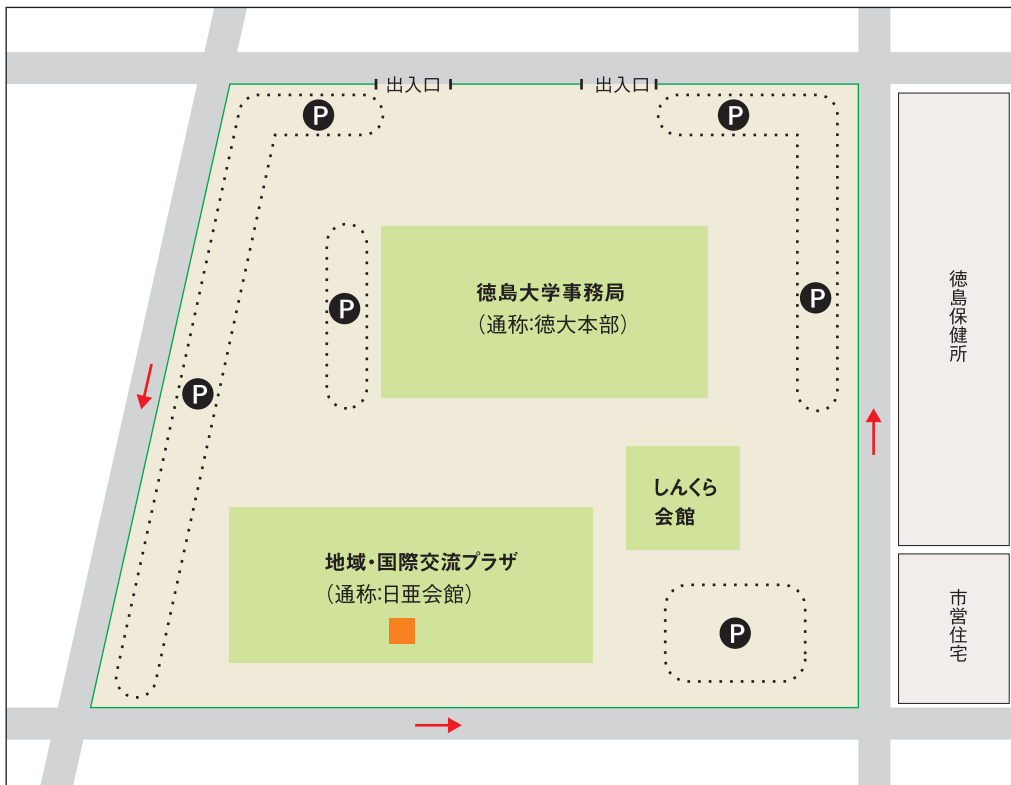
〒770-0873 徳島市東沖洲2丁目1-13 TEL 088-664-6776 FAX 088-664-6775  
URL <http://kyouiku-insatsu.co.jp> Email:tki@basil.ocn.ne.jp



memo

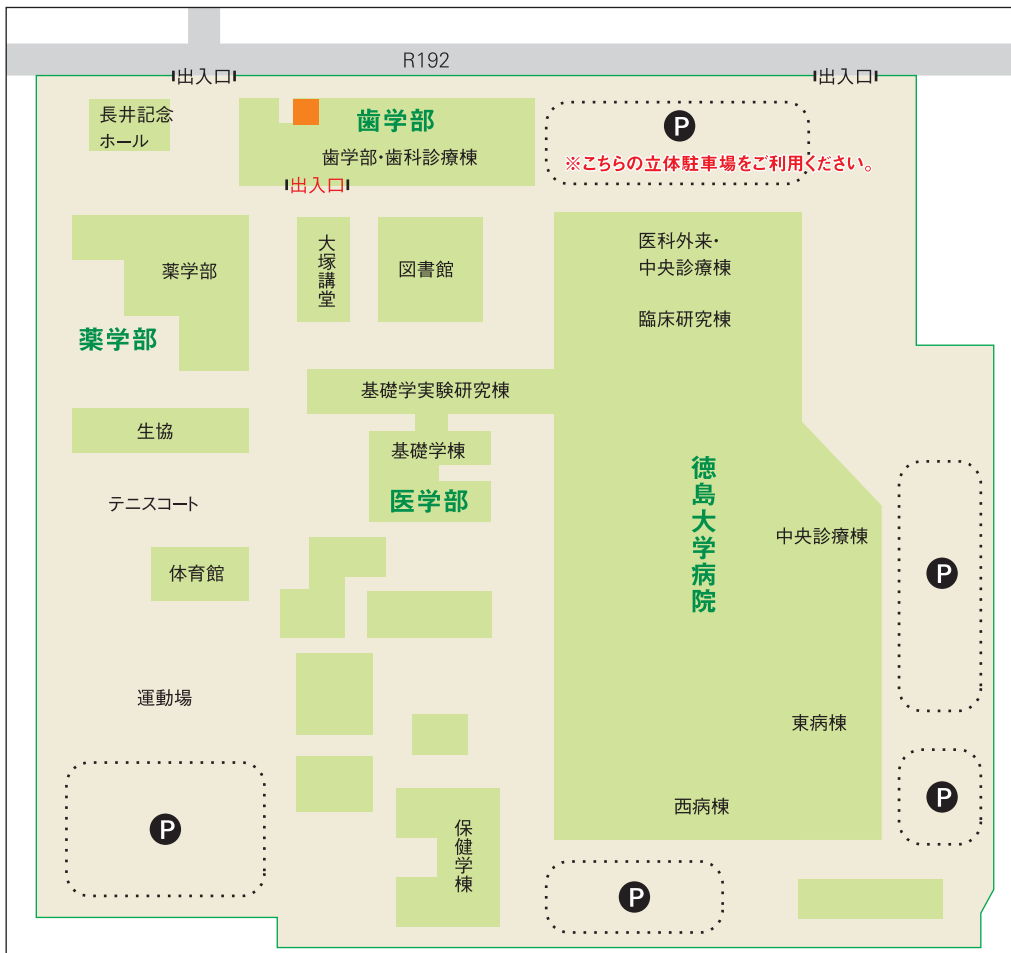


● 新蔵地区



- 地域・国際交流プラザ2F  
国際センター講義室1 (p22・5001/国際ボランティア入門 実施予定)

● 蔵本地区



- 歯学部1F  
人体解剖と骨のミュージアム (p32・6001/噛む噛むウェルカム [5/20のみ])



## 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