

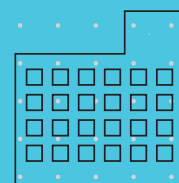
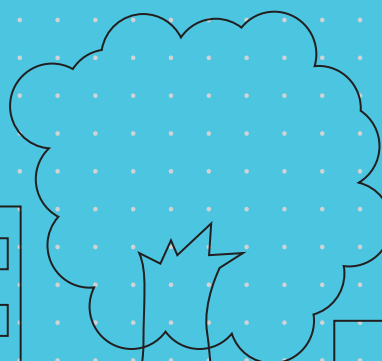
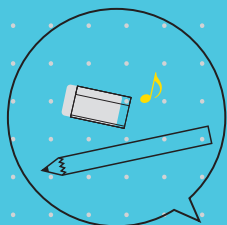
徳島大学 大学開放実践センター

徳島大学

公開講座

春夏ガイドブック2016

- 生涯学習研究院
- 社会連携
- 人間・社会
- 自然・科学
- 情報・技術
- 芸術
- 語学・国際交流
- 健康・スポーツ
- その他
- 公開授業



申込締め切り

生涯学習
研究院 3/11 **金** (当日
必着)

公開講座
・授業 3/25 **金** (当日
必着)

入金受付期間

4/12 **火** ~ 4/19 **火**

徳島大学

公開講座

春夏ガイドブック2016

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31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

申込書 ……………5

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・
公開講座について ……………9

「生涯学習研究院」受講生募集要項 ………10

「生涯学習研究院」受講申込書 ……………15

「生涯学習研究院」講座 ……………17~21

公開講座リスト ……………22

公開講座時間割 ……………23

公開講座 ……………24~52

公開授業リスト ……………53

大学開放実践センター同窓会
六一会入会のご案内 ……………54

施設案内図 ……………55

新蔵地区 地図 ……………57

※申込書は各自で切り離し、持参または封筒にてお送りください。
締め切りは3月25日(金)です。

<i>Creativity Development</i>	p.17~p.21
生涯学習研究院	
<i>Social Cooperation</i>	p.24
社会連携	
<i>Humanity and Society</i>	p.24~p.27
人間・社会	
<i>Nature and Science</i>	p.27~p.29
自然・科学	
<i>Information and Technology</i>	p.29~p.32
情報・技術	
<i>Arts</i>	p.32~p.35
芸術	
<i>Language study and International exchange</i>	p.36~p.40
語学・国際交流	
<i>Health and Sports</i>	p.41~p.52
健康・スポーツ	
<i>Other</i>	p.47
その他	
<i>Open Lectures</i>	p.53
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

「公開講座受講申込書」を、申込締切日までに大学開放実践センター事務室へ持参または郵送してください。

(3月12日は入試のため休館、及び日曜・祝日は休館)

徳島大学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(金) 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(金)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。

■ 「公開講座受講申込書(保険非加入確認書)」裏面も忘れず、ご記入ください。

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

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8日(金)までに連絡のない場合は、受講決定となります。

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	4・5・6月から開講される公開講座	4月12日(火)～4月19日(火)
2	7月以降から開講される公開講座	6月20日(月)～6月24日(金)
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。

- 保険料または材料費が必要な講座、マラソンクリニック登録料につきましては、必ずセンター窓口持参または現金書留にてご入金ください。
銀行振込の入金方法は、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、領収書は発行しません。

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。
ご不明な点がございましたら、
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)

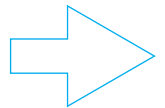
TEL.088-656-7276

「2016 春夏 公開講座受講申込書」の記入例

2016 春夏 公開講座受講申込書

※太枠部分のみご記入ください。また裏面も忘れずに記入してください。

受講者番号 ※センター記入		受付番号	
フリガナ ジッセン タロウ		生年月日	
氏名 実践 太郎	昭和 平成 50年 5月 10日	性別 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してください。 徳島市南常三島町1丁目1番地 徳島マンション 102号室			
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)			
自宅電話 (088) 656-7276	携帯番号 (090) 1234-5678		
講座番号	講座名等	料金	備考
1	1004 新発見・徳島の考古学	9,000 円	
2	3003 気象モニター作り(基礎編)誰かのために	7,000 円	
3	4005 写真講座(初級) 初歩から始める写真	11,000 円	
4	6015 ホリ川マラソンを走る2016B(ビギナー・初心者コース)	15,500 円	
5	K001 マラソニック登録料(2,500円)	2,500 円	
スポーツ保険	保険加入時の年齢 → <input checked="" type="checkbox"/> 64歳以下 → 1,850円 <input type="checkbox"/> 65歳以上 → 1,200円 加入する場合は、いずれかに☑印を付けてください。	1,850 円	
レクリエーション保険	(800円)	800 円	
材料費		4,000 円	
合計		51,650 円	
講座申込期限:平成28年3月25日(金)当日必着 ③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。(全項目に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 type="checkbox"/> 受講しない <input checked="" type="checkbox"/> 受講する → <input checked="" type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有(期生) <input checked="" type="checkbox"/> 2016春夏B(初心者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2016春夏A(経験者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2016春夏S(スーパー)コース受講	<input checked="" type="checkbox"/> マラソニックに登録する(銀行振込不可) ※新規の方はマラソニックの登録が必須です。	
②職業	<input checked="" 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・マラソニック登録料は銀行振込不可) <input type="checkbox"/> 現金書留 <input checked="" type="checkbox"/> 窓口へ持参 <input type="checkbox"/> 無料講座		
④受講	<input checked="" 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 checked="" type="checkbox"/> 保険が必要な講座を受講 → <input checked="" type="checkbox"/> スポーツ保険加入 64歳以下→1,850円、65歳以上→1,200円 <input checked="" type="checkbox"/> レクリエーション保険加入 800円 ※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。 <input type="checkbox"/> 加入しない → 下記「公開講座 保険非加入確認書」にご署名ください。		
公開講座 保険非加入確認書 ※センターが推奨する保険に加入されない場合は、下記の事項に署名してください。			
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の受講に際し、センターが推奨する保険に加入しません。 万一、事故に遭った場合は、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)		
【裏面も記入してください】			
領収書番号 (※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(金)までに申込書を提出してください。(当日必着)
- ※ 必要事項をすべて記入し、申込書を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します。
また、下記の目的以外には使用しません。

1. 当該講座への登録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

2016 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。また裏面も忘れずに記入してください。

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してください。		

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)

自宅電話 () —	携帯番号 () —
------------	------------

講座番号	講座名等	料金	備考
1		円	
2		円	
3		円	
4		円	
	マラソンクリニック登録料(2,500円)	円	
スポーツ保険	保険加入時の年齢 → (<input type="checkbox"/> 64歳以下 → 1,850円 <input type="checkbox"/> 65歳以上 → 1,200円 加入する場合は、いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。	円	
レクリエーション保険	(800円)	円	
材料費		円	
合計		円	

講座申込期限:平成28年3月25日(金)当日必着 ⑤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。(全項目に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 → (<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有(期生)) <input type="checkbox"/> マラソンクリニックに登録する(銀行振込不可) ※新規の方はマラソンクリニックの登録が必須です。
<input type="checkbox"/> 2016春夏B(初心者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2016春夏A(経験者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2016春夏S(スーパー)コース受講	
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登録料は銀行振込不可) <input type="checkbox"/> 現金書留 <input type="checkbox"/> 窓口へ持参 <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"/> スポーツ保険加入 64歳以下→1,850円、65歳以上→1,200円 <input type="checkbox"/> レクリエーション保険加入 800円 <input type="checkbox"/> 加入しない → 下記「公開講座 保険非加入確認書」にご署名ください。 ※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。

公開講座 保険非加入確認書

※センターが推奨する保険に加入されない場合は、下記の事項に署名してください。

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の受講に際し、センターが推奨する保険に加入しません。
万一、事故に遭った場合は、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) _____

[裏面も記入してください]

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

確認欄	
1	2

(切り取り線)

下記もあわせてご記入ください。

⑥2016秋冬公開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センターの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()	

↳ 下記「駐車許可申請書」をご記入ください。

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 許可条件を満たさない場合は、受講に際し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しく記入してください。)	
④ 車両番号 (例：徳島500 あ1234)	

※前回の受講時から住所変更がない場合は、②、③は記入不要です。

※駐車許可証の発行を受けても駐車を保証するものではありません。収容台数には限りがあります。

満車のため駐車できないことがありますので、予めご了承ください。

※「マラソングリニック」及び「フリー・フィットネスI」については、駐車許可申請はできません。(駐車許可証発行不可)

(切り取り線)

「駐車許可申請書」の記入例

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 許可条件を満たさない場合は、受講に際し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しく記入してください。)	
④ 車両番号 (例: 徳島500 あ1234)	徳島 500 あ 1234

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。

駐車許可申請について

1. 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受講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入してください。

※駐車許可証は駐車を保証するものではありません。収容台数には限りがあります。
満車のため駐車できないことがありますので、予めご了承ください。

● 枠外地区(駐車許可申請の基準) 近距離(図枠内)に居住の方は、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(スポーツ保険、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29年3月31日までとなります。保険料は、下表のとおりです。(平成28年度から保険料が一部改定されます。)

保険区分	加入時の年齢 ^{※1}	保険料	備考
スポーツ保険	64歳以下	1,850円	※1 お支払い後、銀行での処理を経た日を基準とします。
	65歳以上	1,200円	
レクリエーション保険	全年齢	800円	

※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、受講申込書内の保険非加入確認書(P.5)の記載事項を確認し、ご署名の上、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 の表示があります。

●スポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は1,850円、65歳以上の方は1,200円) スポ保険

講座番号	講座名	頁	講座番号	講座名	頁
6001	フリー・フィットネス I	P41	8001	身体を動かしてみよう (運動デビューおたすけ講座)	P47
6002	フリー&エンジョイフィットネス	P41	6014	コペンハーゲンマラソンを走ろう	P49
6004	健康法としての空手道入門	P42	6015	いつかはホノルルマラソン! 2016 B (ビギナー：初心者コース)	P50
6005	健やかバドミントン I	P43	6016	いつかはホノルルマラソン! 2016 A (アドバンス：経験者コース)	P50
6006	テニスを始めよう I	P43	6017	ホノルルマラソン・ マラソンライブS(スーパー)	P51
6007	テニスを楽しもう I	P44			
6008	カラダも気持ちもすっきりエクササイズ	P44			
6009	寝たぎりになられん! はつらつ体操	P45			
6010	みんなで楽しく社交ダンス	P45			

●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
D001	青少年の理解と体験活動	P17	4005	写真講座(初級) 初歩から始める写真	P34
D002	青少年体験活動演習 I	P17	4006	写真講座(中級) 街歩きを楽しむ	P35
D003	青少年健全育成課題研究 I	P18	5010	国際ボランティア入門(多文化共生のまちづくり)	P40

大学開放実践センターの利用について(施設案内図P.55)

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いたします。

1. 駐車場の利用を希望される方は、受講申込の際に必ず駐車許可を申請してください。
2. 受講に際しては、近距離(P.7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、または公共交通機関等を利用しての受講をお願いします。)
3. 駐車許可条件を満たす方(P.7 枠外地区に居住の方)には、駐車許可証を発行します。
ただし、駐車許可証は駐車を保証するものではありません。収容台数には限りがあります。
満車のため駐車できないことがありますので、予めご了承くださいようお願いいたします。
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、次の講座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、事務室までお申し出ください。

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。

ロビー

* 公開講座受講の合間にご利用ください。

更衣室

* 専用の更衣室は、特にございませぬ。
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、原則電話また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/>

1. 休講となる警報→「暴風と大雨」か「暴風と洪水」、 または「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連絡しません。

*ただし、特別警報が発表された場合は、直ちに休講となります。

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%以上の希望者には、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。)

*P24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)

3月募集**平成28年度****徳島大学大学開放実践センター公開講座
「生涯学習研究院」受講生募集要項****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」の3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旨とする学習プログラムです。

生涯学習研究院の特色

今日、急激な社会経済の変化のなかで、地域の連帯感や人間関係の希薄化が進み、個人が主体的に地域や社会のために活動する機会も少なくなってきました。一方で、青少年の健全育成や地域の医療・福祉、防災、環境保全、国際化など対応すべき地域課題はますます増えてきており、地域社会の活性化を推進する人材育成や地域コミュニティの再構築のための仕組みづくりが求められています。

徳島大学では、これまでも大学開放実践センターや各学部・センター等においてそれぞれの研究成果を生かした特色ある公開講座や講演会等を実施し、地域振興に貢献してきました。

こうした実績を踏まえ、徳島大学ではこのたび、創造力、実践力、応用力に富み、地域課題の解決に主体的に取り組む生涯学習・市民活動のリーダーを養成するための本学独自の学習プログラムを開発し、平成25年度から、「生涯学習研究院」を実施しています。

このプログラムの特徴は以下の点にあります。

1. 生涯学習の特定領域について、2年間かけて体系的に学ぶ。

「青少年健全育成」「健康・フィットネス」「災害対策とICT」の3領域について、それぞれの領域の基礎科目、専門科目、演習、課題研究を2年間にわたり、体系的に学ぶプログラムです。

2. 公開講座と大学の授業を組み合わせる。

大学開放実践センターが実施する公開講座だけではなく、3つの領域に関係の深い分野の大学の授業を学生と一緒に履修するシステムになっています。

3. 「市民活動支援士」という称号を授与する。

厳格な審査を経た後に本プログラムを修了した者には、徳島大学大学開放実践センターから「市民活動支援士」という称号が授与されます。「市民活動支援士」は、学校や公民館における学習活動の指導者など、主体的な活動を展開することにより地域課題の解決に貢献することを目指します。また、当大学開放実践センターにおいて、一定の審査を経た後、自ら企画した公開講座を開講することも可能です。

4. 「徳大まなび連」（愛称）のメンバーになる。

「市民活動支援士」の称号を授与された方々は、「徳大まなび連」（愛称）のメンバーになります。
※「徳大まなび連」とは、市民活動支援士の称号を得た方々全体の愛称です。

1. 募集領域

生涯学習研究院には以下の3領域が設けられます。

領 域	生涯学習・市民活動支援の内容
①青少年健全育成	子どもたちの自然体験・社会体験活動等の指導者、放課後子ども教室・学校支援地域本部の指導者、青少年地域活動のリーダーなど
②健康・フィットネス	健康をキーワードとした講座のインストラクターや、地域の健康づくりボランティアリーダーなど
③災害対策とICT	防災(減災)を目的とした自主的な学習活動(防災ワークショップなど)を、企画、計画、実施できるボランティアリーダーなど

2. 出願資格

本プログラムを受講できるのは、原則として4年制大学を卒業した者、またはそれと同等の知識・技能があると本学が認めた者としてします。

大学・大学院在籍者は原則として受講申し込みできません。

3. 募集定員

募集定員は、各領域とも数名です。

4. 受講年限

受講年限は原則2年間とします。但し、その間に修了できない場合は、受講を通算4年まで延長することができます。

5. 受講料

- (1) 受講料は、半期25,000円、年間50,000円とします。
- (2) 納入期間は、平成28年4月12日(火)～4月19日(火)です。半期ごとの支払になります。期限内に必ず窓口で納入してください。
- (3) 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。

6. 出願方法

- (1) 生涯学習研究院の受講希望者は、本プログラムの受講動機をA4用紙に1,000字程度にまとめてください。
- (2) 別紙「生涯学習研究院受講申込書」に、必要事項を記入してください。
※上記(1)及び(2)をそろえた後、出願期間内に申込み先へ郵送してください。

7. 出願期間

平成28年3月1日(火)～平成28年3月11日(金)17:00必着

8. 受講者の決定

- (1) 生涯学習研究院の受講の可否は、受講希望者が大学開放実践センターの複数の教員による面接を受けた後、決定します。

※面接は、平成28年3月16日(水)午前中を予定しています。

- (2) 受講の決定については、平成28年3月末までに郵送でお知らせします。

9. その他の注意事項

- (1) 公開講座や大学の授業に必要なテキスト・教材・スポーツ安全保険料など、別途個人負担の費用が掛かることがあります。
- (2) 実習・演習等で、交通費等別途個人負担の費用が掛かることがあります。
- (3) 公開講座及び大学の授業について、単位認定は行いません。

10. 学習の流れ

生涯学習研究院における学習プログラムは、1) 基礎科目、2) 専門科目、3) 生涯学習演習、4) 課題研究の4つから構成されます。

1) 基礎科目

指導者としての素養を身に付けることができるよう、本学が開講する公開講座、授業等の中から指定するものを30時間以上受講します。大学の授業は「公開授業」の制度を利用して受けますが、試験を受ける必要はありません（単位としては認定されません）。

2) 専門科目

受講者の専攻する領域に従い、その専門性を深めるため大学が開講する公開講座、授業等の中から指定するものを30時間以上受講します。大学の授業は「公開授業」の制度を利用して受けますが、試験を受ける必要はありません（単位としては認定されません）。

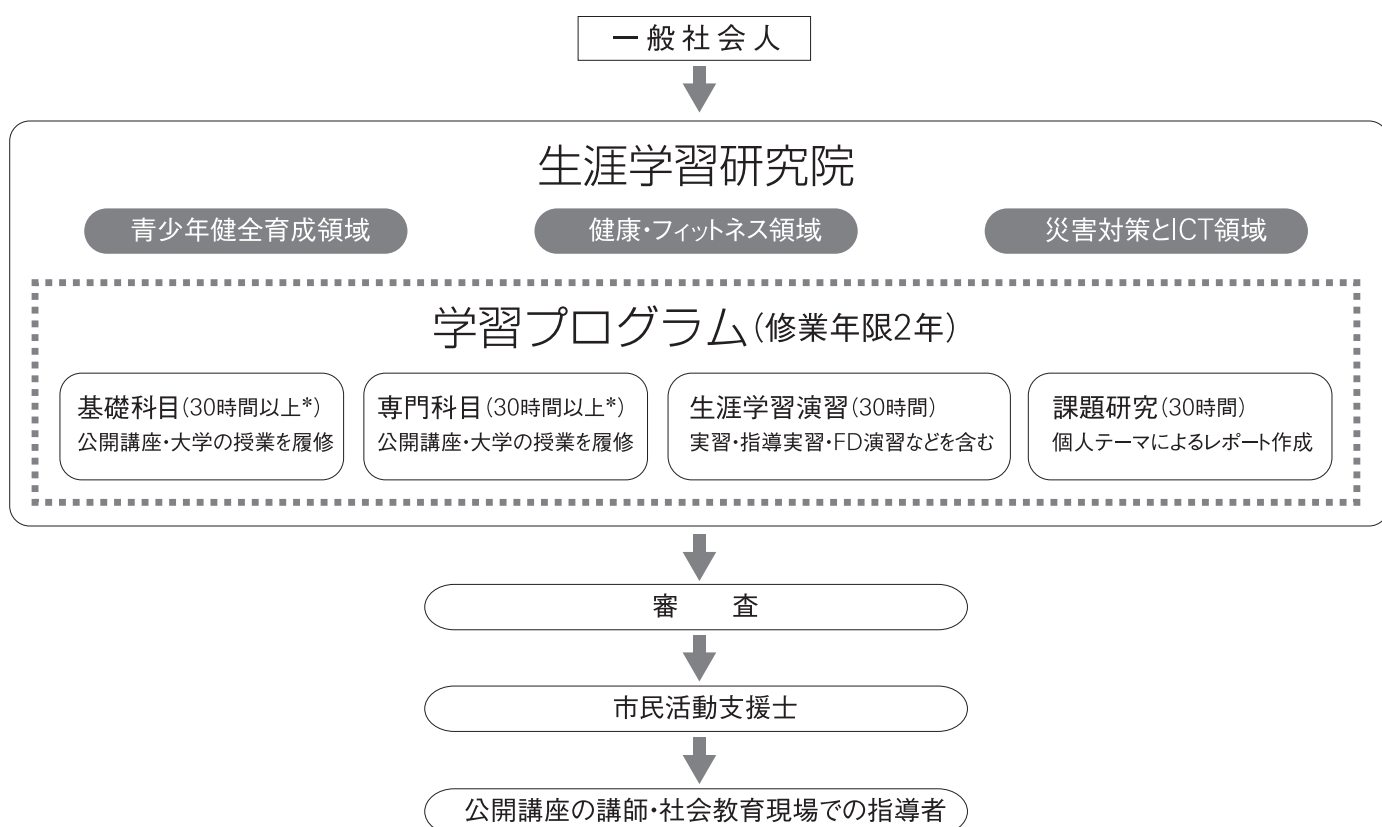
3) 生涯学習演習

各専攻領域に関係する機関・団体等での実習や、指導教員の講座・FD研修の補助等を含め、様々な学習活動を通じて、指導者としての知識・技能を高め、実践力や応用力を身に付けます。

4) 課題研究

受講者各人が、専門領域に関わる研究テーマを決定し、指導教員の指導を受けながら研究論文を作成します。

以上の学習を修了した受講生には、厳格な審査を経た後に、徳島大学大学開放実践センターから「市民活動支援士」の称号が授与されます。



【注】 *印の基礎科目、専門科目の履修にあたっては、担当教員の承認を得なければなりません。

11. 年間スケジュール

平成 28 年度の予定です。(変更することがあります)

	公開講座の履修		授業の履修		生涯学習演習 (2年次以降)	課題研究 (2年次以降)
春学期	履修登録	3月22日(火)～3月24日(木)	履修登録	4月5日(火)～4月8日(金)		
	受講	4月1日(金)～9月30日(金)	受講	4月11日(月)～7月22日(金)		
秋学期	履修登録	8月1日(月)～8月25日(木)	履修登録	9月26日(月)～9月30日(金)		
	受講	10月3日(月)～3月31日(金)	受講	10月3日(月)～1月31日(火)		

12. 履修科目一覧 ()内は時間数

	領 域		
	青少年健全育成	健康・フィットネス	災害対策と ICT
基礎科目	選択科目 [公開講座・大学の授業から選択] Power Point で学ぶプレゼンテーション (15) 生涯学習ボランティア入門 (15) など	選択科目 [公開講座・大学の授業から選択] 阿波踊り体操リーダー養成 (6) 運動でヘルスアップ! (15) 空海と歩く (22.5) など	選択科目 [公開講座・大学の授業から選択] Power Point で学ぶプレゼンテーション (15) など
専門科目	選択科目 [公開講座・大学の授業から選択] 青少年の理解と体験活動 (15) よくわかる生涯学習 (22.5)* など	選択科目 [公開講座・大学の授業から選択] 健康運動の理論と実際 I (10) 健康運動の理論と実際 II (10) 健康運動の理論と実際 III (10) 地域健康福祉論 (22.5)* ヘルスプロモーションの基礎 (22.5)* 健康体力科学の基礎 (22.5)* 運動生理学 (22.5)* 応用解剖学 (22.5)* スポーツ栄養学 (22.5)* など	選択科目 [公開講座・大学の授業から選択] 気象災害を防ぐ (22.5)* 災害を知る (22.5)* 地震・火山災害を防ぐ (22.5)* 災害に備える (22.5)* など
生涯学習演習	青少年体験活動演習 I (15) 青少年体験活動演習 II (15)	健康フィットネス演習 I (10) 健康フィットネス演習 II (10) 健康フィットネス演習 III (10)	ボランティア実習 I (15) ボランティア実習 II (15)
課題研究	課題研究 I (15) 課題研究 II (15)	課題研究 I (15) 課題研究 II (15)	課題研究 I (15) 課題研究 II (15)

- 【注】 1. 基礎科目及び専門科目の選択科目については、毎年指導教員との協議により定めるものとします。
平成 28 年度春学期分の履修については、合格後速やかに指導教員の指導を受けていただきます。
2. *印は大学の授業で履修します。但し、希望しても定員等の事情により受講できない場合もあります。
3. 開講科目は、各年度都合により変更になることがあります。

13. 指導教員のコメント

領域	指導教員	コメント
青少年健全育成	大学開放実践センター 馬場 祐次郎 教授	子供たちは、自然体験・生活体験・社会体験など多くの体験活動を通して成長していくものですが、科学技術の高度化や情報化の進展など社会の急激な変化を背景として、そうした機会は最近ますます減少しています。子供たちが豊かな人間として成長できるよう、意図的に体験活動の機会を創出していくことに挑戦してみませんか。
健康・フィットネス	大学開放実践センター 田中 俊夫 教授	健康寿命の延伸は地域の抱える大きな課題です。高齢社会が進行するほど運動の果たす役割はより大きくなっていきます。また運動は単なる健康増進や機能維持のための活動にとどまらず生きがいがいづくりにもつながっていきます。知識と実践力、指導力を高め、地域における健康づくり運動のリーダーや指導者として活動できることを目指します。
災害対策とICT	大学開放実践センター 金西 計英 教授	南海トラフ巨大地震の発生が想定される徳島では、各種の防災・減災の取り組みが必要となります。防災に関わるボランティアの養成は緊急の課題といえます。防災ボランティアの内容は多様なので、今年度は防災教育に焦点を当てたいと思います。防災のためのワークショップを自ら企画し、実施できるようなボランティアリーダーの育成を目指します。受講者のみなさんの具体的な学習のテーマとして、防災ワークショップの実態の調査、防災ワークショップの効果の検証、防災ワークショップのデザイン等のようなものが想定されます。テーマは、ここに掲げたものに限定するわけではありませんが、今回は防災教育に焦点を当てることに留意ください。

14. 申し込み(問い合わせ)先

徳島大学大学開放実践センター

〒770-8502 徳島市南常三島町1-1

電話：088-656-7276

(月～金 9:00～17:00)

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

徳島大学大学開放実践センター公開講座
平成 28 年度「生涯学習研究院」受講申込書

受付番号

受講者番号									
フリガナ	生 年 月 日						性 別		
氏 名	昭和・平成 年 月 日						男・女		
住 所 〒									
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（ ）				
メールアドレス									
いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。									
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 <input type="checkbox"/> 現金書留 <input type="checkbox"/> 持参								
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"/> 希望あり（(P6)「駐車許可申請書」に必要事項を記入し提出）								
受 講 希 望 領 域	第一希望（ ） 第二希望（ ） 第三希望（ ） <small>※定員の関係で希望の領域を受講できない場合がありますので、他の領域での受講を希望する場合は第三希望までお書きください。</small>								
	年 月	事 項							
学 歴	例) 平成○年○月	××大学××学部 卒業							
職 歴									
社会活動									

（切り取り線）

氏名

【受講動機】（ワープロ・手書き等様式は問いません。A4 版用紙を使って、1,000 字程度にまとめてください。）

（切り取り線）

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

【注意事項】

※ FAX での受付は行っておりません。

※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いたします。

また、①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の目的以外には使用いたしません。

講座番号
D001

青少年の理解と体験活動

●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 5/11 青少年の体験活動の意義 1	⑥ 6/15 様々な機関・団体によるサービス 1
② 5/18 青少年の体験活動の意義 2	⑦ 6/22 様々な機関・団体によるサービス 2
③ 5/25 青少年の体験活動の推進 1	⑧ 6/29 様々な機関・団体によるサービス 3
④ 6/1 青少年の体験活動の推進 2	⑨ 7/13 様々な機関・団体によるサービス 4
⑤ 6/8 青少年の体験活動の推進 3	⑩ 7/20 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)

受講料 ー

保険 レク保険 必要
800円(p8参照)

テキスト あり

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(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法

講義(一部フィールドワークと討議)

[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、1,500円(予定)

[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込以外でお支払ください。

講座番号
D002

青少年体験活動演習Ⅰ

●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 5/21(土) プログラム演習 1	⑥ 6/8 プログラム演習 6
② 5/21(土) プログラム演習 2	⑦ 6/15 プログラム演習 7
③ 5/22(日) プログラム演習 3	⑧ 6/22 プログラム演習 8
④ 5/22(日) プログラム演習 4	
⑤ 6/1 プログラム演習 5	

備考

第1回~第4回は、平成28年5月21日(土)~22日(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5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)

受講料 ー

保険 レク保険 必要
800円(p8参照)

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(徳島大学大学院総合科学研究部(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込以外でお支払ください。

講座番号 **青少年健全育成課題研究 I**
D003

●日時

・水 15:15 ~ 16:45

【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 5/11 課題研究 1	⑥ 6/15 課題研究 6
② 5/18 課題研究 2	⑦ 6/22 課題研究 7
③ 5/25 課題研究 3	⑧ 6/29 課題研究 8
④ 6/1 課題研究 4	⑨ 7/13 課題研究 9
⑤ 6/8 課題研究 5	⑩ 7/20 課題研究 10

備考

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)

受講料 ー

保険  必要
800 円(p8参照)

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(徳島大学大学院総合科学研究部(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)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号 **健康運動の理論と実際 I(専門科目)**
D004

●日時

・火 13:00 ~ 15:00 ※曜日、時間の変更あり

【概要】日本における健康福祉施策の概要を学びます。また、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】健康運動に対する知識を深める。

●スケジュール

① 5/10 健康と運動
② 5/31 日本における健康施策
③ 6/21 生活習慣病・メタボリックシンドローム
④ 7/12 介護予防
⑤ 8/2 健康に関連する体力

備考

一部運動実習を含みます。準備等については初回のオリエンテーションでお知らせします。

(キーワード/ー)

受講料 ー

保険 なし

テキスト あり

定員 5 名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者(1 年目)

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法 セミ形式

[テキスト] 資料配付

講座番号
D005

健康運動の理論と実際Ⅲ(専門科目)

●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 5/17 生活習慣病と運動

② 6/14 認知症と運動

③ 7/5 健康運動まとめ1

④ 7/19 健康運動まとめ2

⑤ 8/9 健康運動まとめ3

備考

(キーワード/ー)

受講料 ー

保険 なし

テキスト あり

定員 3名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者(2年目)

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(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
D006

健康フィットネス演習Ⅱ(演習)

●日時

・月 13:00～15:00 ※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 5/30 健康運動指導実習1

② 6/13 健康運動指導視察1

③ 6/27 健康運動指導実習2

④ 7/11 健康運動指導視察2

⑤ 8/1 健康運動指導実習3

備考

(キーワード/ー)

受講料 ー

保険 なし

テキスト あり

定員 3名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者(2年目)

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(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
D007

課題研究 I

●日時

・月 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 5/9 地域の健康課題
- ② 5/16 テーマの検討
- ③ 6/6 テーマの決定
- ④ 6/20 研究方法の検討
- ⑤ 7/4 研究方法の決定

備考

(キーワード/ー)

受講料 ー

保険 なし

テキスト あり

定員 3名

対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者(2年目)

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(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
D008

多文化共生演習

●日時

・木 9:00 ~ 15:00 ※日時、変更の可能性あり

【概要】この講座は、昨年度に履修した「多文化共生研究」で検討した様々な場面における異文化の接触とその中で必要となるものについて、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、国内外で行なわれている国際交流・国際協力活動について、積極的に情報を収集し、主体的に参加する中で、多文化共生の様々な側面について実体験を通じて考察していく姿勢が望まれます。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・国際協力活動等の情報を収集し、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発表を通じ、活動内容を他者と共有する。

●スケジュール

詳細な日程は、受講生と相談の上、決定します。

備考

この講座は、生涯学習研究院における多文化共生領域の必修科目(30時間)です。

(キーワード/多文化共生、国際交流、国際協力)

受講料 ー

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院(多文化共生領域)の受講生

担当講師

鈴木 尚子(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法 実習、演習等

●日時

・水 9:00 ~ 12:00 ※日時、曜日変更の可能性あり

【概要】 この講座は、生涯学習研究院(多文化共生領域)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、その準備を行なう。

●スケジュール

詳細な日程は、受講生と相談の上、決定します。

備考

この講座は、生涯学習研究院における多文化共生領域の必修科目(15時間)です。秋冬期に同講座のⅡ(15時間)が開講される予定です。

(キーワード/多文化共生、小論文作成)

受講料 —

保険 なし

テキスト なし

定員 —

対象者

生涯学習研究院(多文化共生領域)の受講生

担当講師

鈴木 尚子(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法


演習、個別指導等

2016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	24
人間・社会	1001	心と身体の健康を考える(10)	藤原 朝洋 他	24
	1002	江戸時代へタイムスリップ～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	25
	1003	古建築鑑賞と探訪—街道筋の古建築—(25)	森兼 三郎	25
	1004	新発見・徳島の考古学(20)	中村 豊	26
	1005	モラエスの「徳島」(30)	宮崎 隆義	26
	1006	内村鑑三を読み解く(20)	三浦 博	27
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	27
	2002	健康と科学のアンダンテ(身体の痛みを知ろう)(25)	村田 勝夫	28
	2003	小学生のための夏休み科学教室(20)	村田 勝夫	28
	2004	子どものための科学実験教室指導者養成講座 ～科学コミュニケーターになろう～(15)	英 崇夫	29
情報・技術	3001	デジタル写真の活用(入門)(15)	辻 明典	29
	3002	はじめての動画編集(入門)(15)	辻 明典	30
	3003	気象モニターを作ろう(基礎編)—誰にでもできるプロトタイピング—(15)	川上 博 他	30
	3004	Power Pointで学ぶプレゼンテーション(10)	馬場 祐次朗 他	31
	3005	パソコンでゲームを作ろう 日本語のできるプログラミング入門(15)	桑折 範彦	31
	3006	教養としてのデータ分析(1)(18)	川野 卓二	32
芸術	4001	楽しみながら学ぶ書道I(30)	東 國恵[東 南光]	32
	4002	版画を楽しむ(春)シルクスクリーン技法(20)	石井 健二	33
	4003	たのしい女声コーラス【I】(80)	吉森 章夫 他	33
	4004	たのしい男声コーラス【I】(80)	吉森 章夫 他	34
	4005	写真講座(初級) 初歩から始める写真(30)	上野 照文	34
	4006	写真講座(中級) 街歩きを楽しむ(20)	上野 照文	35
	4007	美術の愉しみ(20)	吉原 美恵子	35
語学・国際交流	5001	Remarkable Accounts I(20)	Don Sturge	36
	5002	In Translation I(20)	Don Sturge	36
	5003	Mac's Chat Room : Mystery Chat(30)	Angus A.McDonald	37
	5004	Introductory English Conversation (英会話入門)(20)	Wade Lewis	37
	5005	ビートルズを歌おう(30)	宮田 政徳	38
	5006	英語で聖書を読もう(30)	川野 卓二 他	38
	5007	中国語(初級)《好きです 中国語》(30)	張 偉	39
	5008	中国語(中級)《中国文化 エッセイ》(20)	張 偉	39
	5009	ポルトガル語を楽しもう～VAMOS FALAR PORTUGUES～(15)	松尾ドゥルシー	40
	5010	国際ボランティア入門(多文化共生のまちづくり)(20)	Gehertz 三隅 友子	40
健康・スポーツ	6001	フリー・フィットネスI(50)	—	41
	6002	フリー&エンジョイフィットネス(20)	吉田 みつる	41
	6003	運動でヘルスアップ! —運動不足を解消し、健康寿命を延ばそう—(66)	田中 俊夫 他	42
	6004	健康法としての空手道入門(20)	W.ヘルベルト	42
	6005	健やかバドミントンI(20)	佐藤 充宏	43
	6006	テニスを始めようI(16)	田中 俊夫	43
	6007	テニスを楽しもうI(16)	田中 俊夫	44
	6008	カラダも気持ちもすっきりエクササイズ(20)	幸田 貴美子	44
	6009	寝たきりになられん! はつらつ体操(15)	幸田 貴美子	45
	6010	みんなで楽しく社交ダンス(20)	中村 久子 他	45
	6011	空海と歩く～高野山奥の院2016(40)	田中 俊夫	46
	6012	紅葉の酒沢・穂高を訪ねる(トレーニング編)(40)	松原 安行 他	46
	6013	紅葉の酒沢・穂高を訪ねる(登山編)(40)	松原 安行 他	47
	6014	コペンハーゲンマラソンを走ろう(30)	田中 俊夫	49
	6015	いつかはホノルルマラソン! 2016 B(ビギナー:初心者コース)(40)	田中 俊夫 他	50
	6016	いつかはホノルルマラソン! 2016 A(アドバンス:経験者コース)(30)	田中 俊夫 他	50
	6017	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	51
	6018	サイバーレース・ホノルルマラソンを走ろう(20)	田中 俊夫	52
その他	8001	身体を動かしてみよう(運動デビューおたすけ講座)(10)	赤枝 尚美 他	47

生涯学習研究院生用講座はP17に記載されています。

2016年春夏 公開講座 時間割

	午前	午後	夜間
月	10:00~11:30 6004 健康法としての空手道入門【20】 10:00~12:00 4001 楽しみながら学ぶ書道I【30】 10:30~12:00 1002 江戸時代ヘタイムスリップ【30】	13:30~15:00 4007 美術の愉しみ【20】 5008 中国語(中級)【20】 16:30~18:00 2001 農薬と食の安全性を科学的に考える【30】	18:00~19:30 3006 教養としてのデータ分析(1)【18】 18:30~20:00 4006 写真講座(中級)【20】 5001 Remarkable Accounts I【20】
火	10:00~11:30 5003 Mac's Chat Room : Mystery Chat【30】 6008 カラダも気持ちもすっきりエクササイズ【20】 10:30~12:00 3004 Power Pointで学ぶプレゼンテーション【10】	13:30~15:30 6002 フリー&エンジョイフィットネス【20】	18:00~19:30 1006 内村鑑三を読み解く【20】 18:30~20:00 5009 ポルトガル語を楽しもう【15】 21:00~22:00 6018 サイバーレッスン・ホノルルマラソンを走ろう【20】
水	10:00~11:30 6003 運動でヘルスアップ!【66】 10:30~12:30 4003 たのしい女声コーラス【I】【80】	15:00~16:30 3005 パソコンでゲームを作ろう【15】	18:30~20:00 1003 古建築鑑賞と探訪【25】 1005 モラエスの「徳島」【30】 5007 中国語(初級)【30】
木	10:00~11:30 5005 ビートルズを歌おう【30】 10:30~11:30 8001 身体を動かしてみよう【10】 10:30~12:00 1001 心と身体を健康を考える【10】 11:00~12:00 6010 みんなで楽しく社交ダンス【20】	14:30~16:30 4002 版画を楽しむ(春)【20】	18:00~19:30 5010 国際ボランティア入門【20】 18:30~20:00 1004 新発見・徳島の考古学【20】 19:00~21:00 4004 たのしい男声コーラス【I】【80】
金	10:00~11:30 6009 寝たきりにならねん! はつらつ体操【15】 10:30~12:00 2002 健康と科学のアンダンテ【25】 5002 In Translation I【20】	13:00~14:30 5004 Introductory English Conversation【20】 13:30~15:30 6002 フリー&エンジョイフィットネス【20】 14:30~16:00 6005 健やかバドミントンI【20】	18:00~19:30 5006 英語で聖書を読もう【30】 18:30~20:00 3001 デジタル写真の活用(入門)【15】 3002 はじめての動画編集(入門)【15】
土	9:00~11:00 6006 テニスを始めようI【16】 6007 テニスを楽しもうI【16】 10:00~11:30 3003 気象モニターを作ろう【15】 10:30~12:00 4005 写真講座(初級)【30】	13:00~15:00 6017 ホノルルマラソン・マラソンライフS【60】 13:00~16:45 6016 いつかはホノルルマラソン! 2016 A【30】 13:30~15:00 2004 子どものための科学実験教室 指導者養成講座【15】 14:00~16:45 6015 いつかはホノルルマラソン! 2016 B【40】	

※【 】内は定員数。※若干記載していない講座もあります。

講座番号
A001

阿波踊り体操リーダー養成

●日時

・7/18(月・祝)(海の日)

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。県民健康づくりサポートツールとして阿波踊り体操は10年を機にリニューアルしました。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音源のみを使って基本編が実演できる。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 7/18(月・祝)(海の日) 10:00 ~ 12:30

講義「阿波踊り体操と健康づくり」、基本編、発展編十、チェア編、ゆったり編、正しい体操の方法とその効果

② 7/18(月・祝)(海の日) 13:30 ~ 17:00

トレーニング編、メタボ解消編、リハビリ編、フレンジ編、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「阿波踊り体操応援隊」に登録していただけます。

〈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 あり

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(徳島大学大学院総合科学研究部(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
[教材費]500円程度(DVDなど持っている人は不要)

講座番号
1001

心と身体の健康を考える

●日時

・木 10:30 ~ 12:00

【概要】この講座では、心理学の観点から自身の健康づくりについて考えるのが目的です。心理学的援助技法である、回想法、動作法、心理劇のエッセンスをそれぞれ少しずつ体験して、様々な観点から自身の健康について考えてもらえればと思います。対象者は自身の健康について考えたい方、心理学的な援助に興味がある方、等です。座学は少なめに、実際に体験しながら学んでいただきます。

【達成目標】①回想法、動作法、心理劇について体験的に理解する。②自身の健康について考える。

●スケジュール

① 5/19 健康とは何か～心理学の立場から～

② 5/26 傾聴訓練

③ 6/2 回想法、動作法、心理劇①

④ 6/9 回想法、動作法、心理劇②

⑤ 6/16 回想法、動作法、心理劇③

⑥ 6/23 回想法、動作法、心理劇④

⑦ 6/30 回想法、動作法、心理劇⑤

⑧ 7/7 回想法、動作法、心理劇⑥

⑨ 7/14 心と身体の健康セルフチェック

⑩ 7/21 まとめ

備考

補助として大学院生が入る場合があります。

〈キーワード〉健康づくり、回想法、動作法、心理劇

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 10名

対象者 一般市民

担当講師

藤原 朝洋(徳島大学保健管理・総合相談センター)、山本 真由美(徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法 講義、演習

●日時
・月 10:30～12:00

【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できます。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。昨年度から読み進めている史料を読み進める予定にしています。

【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 5/9 オリエンテーション(資料の確認、資料の配布など) | ⑥ 6/13 資料講読(古文書解読)5 |
| ② 5/16 資料講読(古文書解読)1 | ⑦ 6/20 資料講読(古文書解読)6 |
| ③ 5/23 資料講読(古文書解読)2 | ⑧ 6/27 資料講読(古文書解読)7 |
| ④ 5/30 資料講読(古文書解読)3 | ⑨ 7/4 資料の意味とまとめ |
| ⑤ 6/6 資料講読(古文書解読)4 | ⑩ 7/11 歴史資料から知ることのできる江戸時代の人々 |

備考

(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 あり

定員 30名程度

対象者 一般市民

担当講師

桑原 恵(徳島大学大学院総合科学研究部)

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。日本史の辞典など、お手持ちであれば、参考になさってください。

●日時
・水 18:30～20:00

【概要】街道は交通の動脈でしたが、現在では国道・高速道路・鉄道・新幹線などが、都市を結ぶ手段となりました。車社会から忘れられた街道はバイパス効果を生み、古い遺構や諸建築・風景を残しました。今回は、古街道沿いに現存する景色や宿場町・古建築等を紹介します。

【達成目標】①街道等の宿場町を検証。②古建築になじむ。③町並みと住宅を理解する。④街道と信仰を検証。

●スケジュール

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| ① 5/18 奥州街道(1)ー下野～陸奥ー | ⑦ 7/20 会津西街道 ー会津若松～大内宿ー |
| ② 5/25 奥州街道(2)ー陸奥 宮城、岩手ー | ⑧ 8/24 日光街道 ー東照宮と下野の古建築ー |
| ③ 6/8 奥の細道 ー芭蕉が歩いた道ー | ⑨ 9/7 北国街道 ー信州～越後の古建築等ー |
| ④ 6/15 六十里越街道 ー出羽三山参詣の道ー | ⑩ 9/14 まとめ |
| ⑤ 6/29 八十里越街道 ー会津～越後ー | ※ 6/22 現地研修 ー鯖街道ー 別途費用が必要です。 |
| ⑥ 7/6 羽州街道 ー桑折～七ヶ宿ー | ※ 9/21 現地研修 ー東海道ー 別途費用が必要です。 |

備考

(キーワード/講義、現地研修)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 25名

対象者 一般社会人の方

担当講師

森兼 三郎(古建築等建造物調査研究会代表)

講座の方法

プロジェクターでディテールまで詳解

[テキスト] 開講日に配布

講座番号
1004

新発見・徳島の考古学

●日時

・木 18:30 ~ 20:00

【概要】近年新しい研究方法の導入と技術の進歩、新発見によって、徳島の考古学は大きく変わりつつあります。この講座では、最新の研究成果にもとづいて、新しい考古学による徳島の歴史を提唱していくことを目的とします。特に、当時の人々の食文化や農業の起源と展開について見ていきたいと思ひます。

【達成目標】①考古学の新しい研究方法について学ぶ。②最新の発掘調査の成果を知る。③従来型の研究方法・成果の限界性を知る。④新しい考古学からみた徳島の歴史像を提唱する。

●スケジュール

① 5/12 考古学の研究方法	⑥ 6/16 縄文時代は狩猟採集社会か
② 5/19 考古学の歴史と現状・課題	⑦ 6/23 島作農業と灌漑農業
③ 5/26 再考農業の起源 - 鳥居龍蔵を再評価しつつ -	⑧ 6/30 灌漑農業の起源による社会の変化
④ 6/2 縄文時代の生活と文化	⑨ 7/7 弥生時代以降は本当に稲作文化といえるのか
⑤ 6/9 城山・津田山の海蝕痕から縄文海進を考える	⑩ 7/14 新発見徳島の考古学

備考

講義形式ですが、受講生の皆さんの発言・質問大歓迎です。

〈キーワード〉農業の起源、考古学、徳島、食文化、鳥居龍蔵

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

中村 豊 (徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法 講義

[テキスト] 資料は毎回配付。

講座番号
1005

モラエスの「徳島」

●日時

・水 18:30 ~ 20:00

【概要】グローバル、地域創生と、声高に叫ばれています。そこには価値観の多様化とともに個性の主張が潜んでいます。今の時代、ひとつの価値観に囚われることはもはや許されません。モラエスは、徳島で16年間暮らし、その当時の日本と徳島を書き残しています。それは日本の、そして徳島の個性の発見でもありました。モラエスという人を取り上げて、世界における日本の姿を眺め、地域創生の意味も考えてみましょう。

【達成目標】①モラエスという人を知る。②著作の世界を知る。③異邦人のまなざしと心を知る。④日本の個性、徳島の個性を考える。

●スケジュール

① 5/11 イントロダクション	⑥ 6/15 モラエスの「徳島」:『徳島の盆踊り』(3)祭り
② 5/18 異邦人ということ	⑦ 6/22 モラエスの「日本」:『日本精神』(1)日本人ということ
③ 5/25 モラエスの生涯:その時代と顕彰の歴史	⑧ 6/29 モラエスの「日本」:『日本精神』(2)風土と歴史
④ 6/1 モラエスの「徳島」:『徳島の盆踊り』(1)徳島の印象	⑨ 7/6 モラエスの「日本」:『日本精神』(3)言葉と国民性
⑤ 6/8 モラエスの「徳島」:『徳島の盆踊り』(2)死者との共存	⑩ 7/13 異邦人とのつきあい、まとめ

備考

講義形式ではありますが、自由にお話をしながら、昔の徳島の姿やモラエスのことをご存じの方にはいろんなことを教えていただけましたら幸いです。

〈キーワード〉モラエス、異邦人、グローバル時代、地方創生

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 30 名程度

対象者 一般市民

担当講師

宮崎 隆義 (徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法 講義、討論

[テキスト]『徳島の盆踊り』(徳島県立文学書道館刊、500円、税込)は徳島県立文学書道館、紀伊国屋書店徳島店、小山助学館本店で、初回までに各自ご購入ください。『日本精神』(徳島日本ポルトガル協会刊、500円、税込)は講座初回時に直接販売しませぬ。

講座番号
1006

内村鑑三を読み解く

●日時

・火 18:00 ~ 19:30

【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内村鑑三が思索し、提案したもの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 オリエンテーション

② 5/17 内村の著作を読む。

『余はいかにしてキリスト信徒となりしか』(1)

③ 5/24 内村の著作を読む。

『余はいかにしてキリスト信徒となりしか』(2)

④ 5/31 内村の無教会主義とは

⑤ 6/7 日本的キリスト教と西洋のキリスト教

⑥ 6/14 内村の著作を読む。

『デンマーク国の話』

⑦ 6/21 内村鑑三不敬事件

⑧ 6/28 内村の著作を読む。

『代表的日本人』

⑨ 7/5 絶対的非戦論

⑩ 7/12 内村の聖書研究の方法

備考

(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 20名

対象者

一般市民、大学生、高校生

担当講師

三浦 博(徳島県立総合看護学校講師)

講座の方法

講義、討議、研究発表

[テキスト] 必要に応じて参考文献を講座中に紹介します。希望者のみ購入。

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

・月 16:30 ~ 18:00

【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、食料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(食品)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、試験結果に基づいた健康リスク評価、および国による評価・登録システム)について理解を深める。②食品に残留する農薬の安全性と消費者に対する健康リスクについて知る。③農薬の環境影響の概要と散布農薬の人に対する直接影響について知る。④食品に残留する農薬と対比しながら、食や食品中の天然物の健康リスクについて学ぶ。

●スケジュール

① 5/9 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農薬に関する話題

② 5/16 農薬の開発と安全性評価の実際

③ 5/23 作物(食品)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

④ 5/30 食および天然物の安全性と残留農薬との係わり

⑤ 6/6 農薬による人の健康影響および環境影響とされた事例の検証

⑥ 6/13 農薬規制に関する法令と所管官庁、並びに農薬の適正使用の重要性

⑦ 6/20 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、(追加話題)食と健康：人間の真の脅威は何か？

⑧ 6/27 農薬関連の追加話題：「放射性物質に汚染された農産物の安全性」、「特別栽培農産物並びに有機農産物の安全性」

備考

(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 あり

定員 30名

対象者

一般市民、学生、教員

担当講師

梅津 憲治(大塚化学株式会社技術顧問、東京農業大学客員教授)

講座の方法 講義、討論

[テキスト] 講義時に資料(スライドのコピー)配布。参考書：『農薬と食の安全・信頼～Q & A から農薬と食の安全性を科学的に考える～』梅津憲治 著((社)日本植物防疫協会 2014年、2,800円) ※ご希望の方は出版元もしくは著者(講師)よりご購入ください。

講座番号
2002

健康と科学のアンダンテ(身体の痛みを知ろう)

●日時

・金 10:30 ~ 12:00

【概要】 昨年の本講座では人の体のしくみを知ることを中心にしたが、身体の痛みはどうして生ずるのだろうかという発問のもと、今回は痛み・鎮痛の基本的な仕組みを学習することにしました。「痛み」は人間にとってとても大切な感覚であり、身体の異常を知る最初のきっかけとなります。身体の調子が悪くて医師の診断を求める時にも、痛みの基本的な知識があれば過度に心配することなく医師からの適切な診断と処置が期待されます。本講座では図解を中心としたテキストを用いて、「痛み」についての基本的な知識を得ることを目的とします。

【達成目標】 ①痛みの種類を知る。 ②なぜ痛みが生ずるのかを知る。 ③痛みが発生する機序を知る。 ④痛みを抑制する方法を知る。

●スケジュール

- | | |
|------------------------|-------------------|
| ① 5/13 基本的な痛み | ⑥ 6/17 痛みの抑え方 |
| ② 5/20 どのように痛みは発現するのか | ⑦ 6/24 痛みの原因を見極める |
| ③ 5/27 どのような痛みの種類があるのか | ⑧ 7/1 痛みの症状 |
| ④ 6/3 痛みの意味とは何か | ⑨ 7/8 内臓の痛みの対処法 |
| ⑤ 6/10 痛みを抑えるためのシステム | ⑩ 7/15 筋肉の痛みの対処法 |

備考

(キーワード/身体の痛み、鎮痛)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 25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】「よくわかる痛み・鎮痛の基本としくみ」伊藤和徳 著、(秀和システム 2014年、1,700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

・月~金 13:30 ~ 15:00

【概要】 小学生(3・4・5・6年生)を対象に、身近にある品物を使って工作や実験をする講座を企画しています。夏休みの課題に対しても、何かヒントになるような楽しい題材を選んでおりますので皆さんの参加を待っております。

【達成目標】 ①身近なものが工作の材料になることがわかる。 ②手作り工作ができるようになる。 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 7/25(月) 一円玉と水の表面張力 |
| ② 7/26(火) 電気と磁気を知ろう |
| ③ 7/27(水) ローソクのふしぎ |
| ④ 7/28(木) マーブリングで作品を作ろう |
| ⑤ 7/29(金) ドライアイスでおもしろ実験 |

備考

(キーワード/一円玉、ローソク、マーブリング、ドライアイス)

受講料 3,000円
(銀行振込不可)

保険 なし

テキスト あり

定員 20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

【教材費】 受講料とは別に、実験材料費として別途300円を受講料納入の際にお支払いください。銀行振込は選択できません。

【テキスト】 プリント配布

講座番号
2004

子どものための科学実験教室指導者養成講座 ～科学コミュニケーターになろう～

●日時

・土 13:30～15:00

【概要】 一般市民を対象にした子どものための科学実験教室指導者養成の講座です。小中学生に科学の基本から応用まで楽しく教える科学実験教室の企画・実践を行います。具体的な実験テーマについて、科学実験教室の目的、概要、実験方法、結果の整理、考察などの方法を学びます。また、自分たちで考えたテーマについて学習計画を企画し模擬実験を組み立てます。そして、これらの学習に基づいて実際に科学教室で子どもたちを教える実践をします。

【達成目標】 ①子どもたちに科学の楽しさと面白さを伝えることができる。②子どものための科学実験教室で指導する科学コミュニケーター(科学教室指導員)として、科学教室のテーマおよび実験方法を考案・企画できる。③子どものための科学実験教室で実際に子どもたちを指導できる。

●スケジュール

- | | |
|-----------------------|--------------------|
| ① 5/7 子どもたちと科学 | ⑥ 6/11 実験演習(1) |
| ② 5/14 科学教育と社会連携 | ⑦ 6/18 テーマ・実験企画(2) |
| ③ 5/21 実験テーマ・企画テーマの事例 | ⑧ 6/25 実験演習(2) |
| ④ 5/28 実験テーマの発掘 | ⑨ 7/2 実地指導 |
| ⑤ 6/4 テーマ・実験企画(1) | ⑩ 7/9 ふり返り |

備考

(キーワード/子どもたちの科学教室、ボランティア活動、科学技術、実験企画)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

対象者

一般市民、科学に興味を持つ方ならどなたでも参加できます。

担当講師

英 崇夫(徳島大学名誉教授)

講座の方法

講義、グループワーク、実験の企画・演習、実地指導

[テキスト] 教室で別途資料を配布します。

講座番号
3001

デジタル写真の活用(入門)

●日時

・金 18:30～20:00

【概要】 デジタル写真の活用に興味を持たれている初心者の方向けの講座です。本講座は、旅行写真や家族写真、アルバムに貼られた写真、デジタルカメラやスマートフォンに撮りためたデジタル写真の活用を目的とします。講座では、写真の簡単な修整や加工、プリンタによる印刷方法について学習します。さらに、フォトブック(電子アルバム)の作成を通じて、たくさんある写真のまとめ方やスキャナを用いて古い写真を復活させる方法の習得を目指します。

【達成目標】 ①写真の修正と加工。②写真の印刷。③写真の整理。④イメージスキャナの活用。

●スケジュール

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| ① 5/13 デジタル写真の活用 | ⑥ 6/17 フォトブックの作成(3)—レイアウト印刷— |
| ② 5/20 デジタル写真の修正と加工(1) | |
| ③ 5/27 デジタル写真の修正と加工(2) | |
| ④ 6/3 フォトブックの作成(1)—写真の整理— | |
| ⑤ 6/10 フォトブックの作成(2)
—イメージスキャナの活用— | |

備考

デジタルカメラ、スマートフォン等で撮影した写真をお持ちください。講座では、Windowsの基本機能、Windows Live フォトギャラリー、Photoshop Elements、Wordを使用します。

(キーワード/デジタルカメラ、デジタル写真、フォトブック、写真の整理&活用)

受講料 7,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

対象者

デジタル写真に興味を持たれている方

担当講師

辻 明典(徳島大学大学院理工学研究部総合技術センター)

講座の方法

講義、パソコンでの実習

[テキスト] テキストや資料は、講座の第1回目に配布します(無料)。

講座番号
3002

はじめての動画編集(入門)

●日時

●金 18:30 ~ 20:00

【概要】動画編集に興味を持たれている初心者の方向けの入門講座です。本講座は、デジタルビデオやデジタルカメラ、スマートフォン等で撮影した動画や静止画の編集方法を基礎から学ぶ講座です。短い動画作品の制作を通じて、動画編集の基本を習得することを目的とします。講義は、実習室のパソコンを使用しますが、ノートパソコンをお持ち頂いても結構です。

【達成目標】①動画や静止画のパソコンへの取り込み。②動画や静止画の編集や特殊効果の適用。③タイトル、テロップ、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 6/24 Windows Live ムービーメーカーの概要 | ⑥ 7/29 パソコンやDVDに保存、鑑賞 |
| ② 7/1 動画と静止画の基本 | |
| ③ 7/8 シーン切替え効果、特殊効果の適用 | |
| ④ 7/15 タイトル、字幕、クレジットの挿入 | |
| ⑤ 7/22 ナレーションやBGMの挿入 | |

備考

デジタルビデオや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。講座ではWindows7の基本機能、Windows Live ムービーメーカー(無償の動画編集ソフト)を使用します。

(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 あり

定員 15名

対象者

動画編集に興味をもたれている方

担当講師

辻 明典(徳島大学大学院理工学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] テキストや資料は、講座の第1回目に配布します(無料)。

講座番号
3003

気象モニターを作ろう(基礎編) 一誰にでもできるプロトタイピング

●日時

●土 10:00 ~ 11:30

【概要】ここ数年、電子回路やマイコン(切手大のコンピュータ)のことをあまり知らなくともセンサーネットワークやロボットのプロトタイピング(試作)を楽しむことができる環境が整ってきました。この講座ではセンサー、マイコンとLEDを使った気象モニターを作ること目標にして、プロトタイピングの面白さを体験していただきます。今回は主にセンサーの取り扱いとプログラミングの手法を身につけ、秋冬の応用編で無線を使って測定結果を送受信できる気象モニターを完成させます。

【達成目標】①温度・湿度や気圧センサーを使って環境を測定する。②測定値の処理や可視化のためのプログラムを書く。

●スケジュール

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| ① 5/21 プロトタイピングとは、センサーネットワークの概要 | ⑥ 6/25 センサーデータの可視化にProcessingを使う |
| ② 5/28 プロトタイピング体験：温度を測ってみる | |
| ③ 6/4 Arduino マイコン：ハードウェアとソフトウェア | |
| ④ 6/11 温度・湿度センサーの実測値を不快指数に変換する | |
| ⑤ 6/18 大気圧センサーを組み合わせる | |

備考

この講座では開発環境として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。

(キーワード/センサー、マイコン・プログラミング、データの可視化)

受講料 7,000円
(銀行振込不可)

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

対象者

センサー、LEDやマイコンに興味をもつ方(予備知識は必要ありません)

担当講師

川上 博(徳島大学名誉教授)、辻 明典(徳島大学大学院理工学研究部総合技術センター)

講座の方法

講義、温度や湿度をセンサーで実測する、マイコンのプログラムを書く

[テキスト] 講座用に用意したプリントを配布します。
[教材費] 受講料とは別に、実用マイコン(Arduino)と電子回路やセンサー部品購入費として別途4,000円(教材費)を受講料納入の際お支払いください。銀行振込は選択できません。

講座番号
3004

Power Point で学ぶプレゼンテーション

●日時

・火 10:30 ~ 12:00

【概要】 まず、Power Point を使った簡単なスライドの作り方を学びます。次に、写真を貼り込んだり、アニメーションを設定した効果的なスライドの作り方を学びます。その後、何かを伝えるために何ができるのかといった視点から、プレゼンテーションについての基本的な理解を深めます。最終的に、実際に Power Point を用いた発表を行います。

【達成目標】 ① Power Point の基礎的な操作ができる。 ② Power Point を使って生涯学習に関する簡単な発表ができる。

●スケジュール

① 5/10 オリエンテーション・Power Point の基礎(1)
(Power Point に慣れよう)

② 5/17 Power Point の基礎(2)
(基本的なスライドとは)

③ 5/24 Power Point の基礎(3) (表の作成)

④ 5/31 Power Point の基礎(4) (グラフの作成)

⑤ 6/7 Power Point の基礎(5) (図の作成)

⑥ 6/14 発表スライドの作成 (図の挿入)

⑦ 6/21 発表スライドの作成 (アニメーションの設定)

⑧ 6/28 効果的なプレゼンについて考えよう(1)

⑨ 7/5 効果的なプレゼンについて考えよう(2)

⑩ 7/12 まとめ(発表練習をしてみよう)

備考

(キーワード/生涯学習、Power Point、プレゼンテーション)

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

馬場 祐次朗・金西 計英 (徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法 講義、実習

[テキスト] 『Microsoft Power Point 2010 基礎』(FOM 出版、2,000 円+税) をテキストとして使用予定です。テキストは講座初回時に販売予定です。

講座番号
3005

パソコンでゲームを作ろう 日本語でできるプログラミング入門

●日時

・水 15:00 ~ 16:30

【概要】 パソコンでゲームを作りたいと思いませんか。この講座では、プログラミングについて何も知らなくても、パソコンゲームを日本語でプログラムできるようになります。この講座では、SCRATCH の環境により、図形化された日本語のプログラム要素を組み合わせてシューティングゲームを作ります。毎回、少しずつ作って行きます。自力で発展できるまで学習したいと思います。是非、チャレンジしてみてください。

【達成目標】 ①パソコンでシューティングゲームを作る。 ②日本語でできるプログラミングを理解する。 ③プログラミング環境 SCRATCH を利用できる。

●スケジュール

① 5/11 シューティングゲーム 初めてのプログラミング、スクラッチ(SCRATCH)入門

② 5/18 自機と敵のスプライトを作り、移動させる簡単なアニメーション

③ 5/25 衝突や弾丸の発射

④ 6/1 効果音とBGM

⑤ 6/8 動きの追加

⑥ 6/15 得点表示

⑦ 6/22 成果の紹介

⑧ 6/29 まとめ

備考

この講座では学習環境として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。ノートパソコンであれば、機種・バージョン等は問いません。環境設定は講座の初回で行います。

(キーワード/パソコンゲーム、日本語プログラミング、スクラッチ(SCRATCH))

受講料 10,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 15 名

対象者

パソコンのプログラミングに興味を持つ方(予備知識不要)

担当講師

桑折 範彦 (徳島大学名誉教授)

講座の方法

講義、プログラミング実習、討議

[テキスト] 別途プリント配布
参考書: 『SCRATCH ではじめよう! プログラミング入門 ~ゲームを作りながら楽しく学ぼう』(阿部和広、杉浦学 日経 BP 社、1,800 円+税) を初回講座の前に徳島大学生協書籍部で購入してください。

生涯学習研究院

社会連携

人間・社会

自然・科学

情報・技術

芸術

語学・国際交流

健康・スポーツ

その他

公開授業

講座番号
3006

教養としてのデータ分析(1)

●日時

・月 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やSPSS(統計分析専用のプログラム)を使ったデータ分析法について学びます。前期(1)は、主に2変量までの分析法を学び、後期(2)では、3変量以上のデータ分析法を学びます。(学生がこの講座を学部授業の演習科目として活用することを歓迎します。)

【達成目標】①エクセルやSPSSを使って、さまざまな方法で集計計算、統計分析ができる。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設定と選択ができる。

④分析結果を正しく解釈できる。

●スケジュール

① 5/9 エクセル・SPSSで行うデータ分析
数学・統計関数と分析ツール② 5/16 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 5/23 記述統計の基本②
相関や回帰で2変量の関連をみる④ 5/30 統計的仮説検定への導入①
確率を利用した判断方法に慣れる⑤ 6/6 統計的仮説検定への導入②
対応がある・ない場合の平均の比較

⑥ 6/13 順序データやカテゴリデータの分析法を知る

⑦ 6/20 相関や回帰を使って変量間の関連を分析する

⑧ 6/27 まとめ：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)

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、SPSS、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 あり

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(徳島大学大学院総合科学研究部(総合教育センター))

講座の方法 講義、実習

[テキスト] 適宜、参考書やウェブ・サイトを紹介し、資料、練習問題を配布します。

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】この講座は、書道学ぶ初心者を対象にし、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高め、使用方法と管理方法も学びます。そして隋・唐代の代表的で整齊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、隋代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。さらに唐代の優れた整齊な楷書を学ぶ。④楷書による小作品を作り、ガレリア新蔵で作品発表を行う。

●スケジュール

① 5/9 書道について、文字の起こり、書体の変遷、用具について

② 5/16 隋代の「蘇孝慈墓誌銘」を学ぶ。

③ 5/23 唐代の楷書「九成宮醴泉銘」を習う。横・縦画・折れについて/筆について

④ 5/30 同じ銘の左・右払い・はね、全体のまとめについて/硯について

⑤ 6/6 同じ銘を習う。横・縦・折れ、横画の右上がり、全体の縦長なまとめについて/起筆・収筆と点画の接し方、折れ・はね・空間の取り方について、墨について

⑥ 6/13 同じ銘の折れ・はね・空間の取り方、点画の接し方について/紙について

⑦ 6/20 唐代の「孔子廟堂碑」の起筆・収筆と点画の接し方、折れ・はね・空間の取り方について

⑧ 6/27 隋代の楷書「蘇孝慈墓誌銘」か唐の整齊な楷書「九成宮醴泉銘」か「孔子廟堂碑」のどちらか好きな方を習う。すっきりとした字形の工夫について、横・縦画・折れ等二碑を比較

⑨ 7/4 同じ点画の起筆・収筆、線質と筆圧・運筆について

⑩ 7/11 同じ碑の字形・全体の纏め方について

⑪ 7/25 同じ整齊な作品を半紙または条幅・色紙・短冊に書く。額・軸・パネルで出品作品を決める。

⑫ 8/1 展示作品をガレリア新蔵に展示。後に互評会を行う。

備考 道具は各自でご用意ください。(硯は大学のもも使用できます)

(キーワード/隋代優れた楷書と唐代の優れた整齊な楷書を学ぶ)

受講料 13,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名

対象者

初心者大歓迎

担当講師

東 國恵[東 南光](徳島大学名誉教授)

講座の方法 講義、実習

[テキスト] 二玄社の法書選(1,400円)、同ガイド(680円)を購入していただく予定です。詳細については、講座中に講師から説明があります。さらに講師が作成したプリントを配布します。

[教材費] 材料費として約5,000~10,000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(春) シルクスクリーン技法

●日時

・木 14:30 ~ 16:30

【概要】シルクスクリーン技法は、数ある版画技法の中でも、工法が分かりやすいため人気の高い技法です。この講座では、水性インクを使用することで、初心者にも親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(箔張りを含む)した額に納めて完成させます。1講座完結型です。

【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 5/12 技法の説明、参考作品の鑑賞 | ⑦ 6/23 第四版(トレース、製版、摺り) |
| ② 5/19 お試し実習、イメージづくり | ⑧ 6/30 第五版(トレース、製版、摺り) |
| ③ 5/26 イメージづくり、図版分解 | ⑨ 7/7 第六版(トレース、製版、摺り) |
| ④ 6/2 第一版(トレース、製版、摺り) | ⑩ 7/14 修正、摺り作業(予備日) |
| ⑤ 6/9 第二版(トレース、製版、摺り) | ⑪ 7/21 金・銀箔張り |
| ⑥ 6/16 第三版(トレース、製版、摺り) | ⑫ 7/28 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、エプロンなどご用意ください。

(キーワード/孔版画、シルクスクリーン)

受講料 13,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

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)

担当講師

石井 健二(徳島大学名誉教授)

講座の方法 実習

[テキスト] 担当講師よりプリントを配布します。
[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月から始まる講座を【II】として年間に約50回行いますが、内容は継続的に行っています。平成28年6月11日に「おかあさんコーラス大会」(あわぎんホール)、26日に「カンタートと県合唱祭」(あわぎんホール)に出演して日頃の練習の成果を発表する予定です。このほか10月の県音楽協会コンサート、翌年2月のアンサンブルコンテスト等に出演も検討中です。合唱の好きな方、ステージで歌ってみたい方、大歓迎!!

【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 4/6 | ② 4/13 | ③ 4/20 | ④ 4/27 | ⑤ 5/11 |
| ⑥ 5/18 | ⑦ 5/25 | ⑧ 6/1 | ⑨ 6/8 | |
| ⑩ 6/10(金) 特別練習 | | | | |
| ⑪ 6/11(土) おかあさんコーラス大会 | ⑫ 6/15 | | | |
| ⑬ 6/22 | ⑭ 6/26(日) 県合唱祭 | ⑮ 6/29 | | |
| ⑯ 7/6 | ⑰ 7/13 | ⑱ 7/20 | ⑲ 7/27 | ⑳ 8/3 |
| ㉑ 8/10 | ㉒ 8/17 | ㉓ 8/18(木) 特別練習 | | |
| ㉔ 8/24 | ㉕ 9/7 | ㉖ 9/14 | ㉗ 9/21 | ㉘ 9/28 |

■下記の作曲家の作品を順不同で繰り返し練習し、次期の講座につなげていきます。

- ・木下牧子 の作品
- ・高田三郎 の作品
- ・三善 晃 の作品
- ・信長貴富 の作品
- ・諸外国の合唱曲
- ・その他邦人作品
- ・愛唱歌

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、呼吸法、発声法)

受講料 31,000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] テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話をします。

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月から始まる講座を【II】として年間に約50回行いますが、内容は継続的に行っています。平成28年6月26日に「カンタートと県合唱祭」(あわぎんホール)に出演して日頃の練習の成果を発表する予定です。このほか10月の県音楽協会コンサート(あわぎんホール)、翌年2月のアンサンブルコンテスト等に出演も検討中です。合唱の好きな方、男声合唱の醍醐味を体験してみませんか? 初心者大歓迎!!

【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 4/7 ② 4/14 ③ 4/21 ④ 4/28 ⑤ 5/12
⑥ 5/19 ⑦ 5/26 ⑧ 6/2 ⑨ 6/9
⑩ 6/16 ⑪ 6/23 ⑫ 6/26(日) 県合唱祭
⑬ 6/30 ⑭ 7/7 ⑮ 7/14 ⑯ 7/21 ⑰ 7/28
⑱ 8/4 ⑲ 8/18 ⑳ 8/25 ㉑ 9/8 ㉒ 9/15
㉓ 9/29

■下記の曲を順不同で繰り返し練習し、次期の講座につなげていきます。

- ・グリークラブアルバム全3巻から
- ・多田武彦作品集 ・諸外国の合唱曲
- ・その他邦人作品 ・ポピュラー
- ・愛唱歌

練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

備考

(キーワード/音楽、合唱、ハーモニー、リズム、表現、呼吸法、発声法)

受講料 25,500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、当方でお世話をします。

講座番号 4005 写真講座(初級) 初歩から始める写真

●日時
・土 10:30 ~ 12:00

【概要】生活の周りで、デジタルカメラは普通に使われています。なかなか思うように撮れない、もっと上手く撮りたいと思うことも多々あると思います。本講座はどんなカメラにも対応していきます。スマートフォンから一眼レフカメラまで幅広く指導します。特にスマートフォンからの撮影に少しだけ、時間を割いていきたいと思っています。

【達成目標】①カメラを上手く使えるようになる。②写真についての理解を深める。③デジタルカメラとPCとの関係を知る。④講座修了展(3月もしくは4月開催予定)に作品を出品する。

●スケジュール

① 5/14 教室 ⑦ 7/23 教室
② 5/21 撮影会(新町川ボードウォーク周辺) ⑧ 7/30 教室
③ 6/4 教室 ⑨ 7/31(日) 阿波おどり撮影会(徳島中央公園)
④ 6/11 撮影会(徳島中央公園) ⑩ 9/3 教室
⑤ 6/25 教室 ⑪ 9/10 撮影会(場所未定)
⑥ 7/9 撮影会(脇町うだつ) ⑫ 9/17 教室

講師都合により日程が変更になることがあります。変更があった場合は、その都度連絡します。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。

撮影会は初級、中級共通です。9月10日の撮影会の場所は、決まり次第お知らせします。撮影会は、現地集合・現地解散となります。

講座の際は、現在お持ちのカメラを持ってきてください。機種等は問いません。

(キーワード/写真講座、デジタルカメラ)

受講料 11,000円

保険 レク保険 | 必要
800円(p8参照)

テキスト あり

定員 30名

対象者 一般市民、初級者～

担当講師

上野 照文(公益社団法人日本写真家協会会員)

講座の方法

教室での講義、近郊での撮影会

【保険】受講料とは別にレクイエーション保険(年間800円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

【テキスト】プリント配布

講座番号
4006

写真講座(中級) 街歩きを楽しむ

●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カメラを上手く使いこなせる。②既存の風景写真ではなく自分の目で写真を創る。③講座修了展(3月もしくは4月開催予定)に作品を出品する。

●スケジュール

- | | |
|-----------------------------|----------------------------|
| ① 5/2 教室 | ⑧ 7/9(土) 撮影会(協町うだつ) |
| ② 5/16 教室 | ⑨ 7/11 教室 |
| ③ 5/21(土) 撮影会(新町川ボードウォーク周辺) | ⑩ 7/25 教室 互選会 |
| ④ 5/30 教室 互選会 | ⑪ 7/31(日) 阿波おどり撮影会(徳島中央公園) |
| ⑤ 6/11(土) 撮影会(徳島中央公園) | ⑫ 8/22 教室 互選会 |
| ⑥ 6/20 教室 | ⑬ 9/10(土) 撮影会(場所未定) |
| ⑦ 6/27 教室 互選会 | ⑭ 9/12 教室 |

講師都合により日程が変更になることがあります。変更があった場合は、その都度連絡します。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。

撮影会は、初級、中級共通です。9月10日の撮影会の場所は、決まり次第お知らせします。撮影会は、現地集合・現地解散となります。

講座の際は、現在お持ちのカメラを持ってきてください。機種等は問いません。

互選会はA4サイズ程度の写真1人5点程度(単・組み写真)で行います。

(キーワード/写真講座、街歩きスナップ、デジタルカメラ)

受講料 13,000円

保険 レク保険 必要
800円(p8参照)

テキスト あり

定員 20名

対象者
一般市民、中級者～

担当講師
上野 照文(公益財団法人日本写真家協会会員)

講座の方法
教室での講義、近郊での撮影会

[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込以外でお支払ください。
[テキスト] プリント配布

講座番号
4007

美術の愉しみ

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

【概要】美術作品が生まれるのも親しまれるのも、人間が生きる社会にあってこそのもです。作品理解を深める「社会」について意識しながら、作品に向き合い、主題を探る愉しみに目を向けたいと思います。また、作品を介したやりとりがある同時代の作家たちの素顔や美術館の役割などを学芸員の目からご紹介します。

【達成目標】①美術の基礎的な知識を身につける。②新しい表現を知識や経験と結びつける。③美術館の役割を知り、活用する。

●スケジュール

- ① 6/27 ユン・ソクナムとマイノリティー ジェンダーを超えて
- ② 7/4 パリが育てた松谷武判ーテロリズムに抗う
- ③ 7/11 アルフレッド・ジャーー 美術家のしごと
- ④ 7/25 美術館の仕事ー移ろう「今」を刻む

備考 作品画像や映像を観ながらの講義となります。

(キーワード/時代背景としての「社会」、理念と主題、美術作品制作の意義)

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

講座番号
5001

Remarkable Accounts I

●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 5/2 Course Introduction	⑥ 6/6 To Be Advised
② 5/9 Beijing Bricks	⑦ 6/13 To Be Advised
③ 5/16 Iceland Alligators	⑧ 6/20 To Be Advised
④ 5/23 It Takes A Village To Turn A Farmer Into A Lawyer	⑨ 6/27 To Be Advised
⑤ 5/30 A Long Journey To Where?	⑩ 7/4 To Be Advised

備考

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

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者

Adults who are confident in their English communication ability

担当講師

Don Sturge (徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

[テキスト] Handouts will be provided by the instructor.

講座番号
5002

In Translation I

●日時

・金 10:30 ~ 12:00

【概要】 Reading of texts written originally in English or translated into English provides a basic structure for the course and there may be 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 5/6 Course Introduction	⑥ 6/10 Translation/Discussion
② 5/13 Translation/Discussion	⑦ 6/17 Translation/Discussion
③ 5/20 Translation/Discussion	⑧ 6/24 Translation/Discussion
④ 5/27 Translation/Discussion	⑨ 7/1 Translation/Discussion
⑤ 6/3 Translation/Discussion	⑩ 7/8 Translation/Discussion

備考

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

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者

Adults who are confident in their English communication ability

担当講師

Don Sturge (徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

[テキスト] Handouts will be provided by the instructor.

講座番号
5003

Mac's Chat Room : Mystery 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 variety of topics related to unsolved mysteries will be covered.

【達成目標】 ① To improve written English for oral presentation. ② To develop spoken English. ③ Stimulate learning by yourself for yourself. ④ To enjoy speaking English.

●スケジュール

① 5/10 Course and student introduction

② 5/17 Planes

③ 5/24 Ships

④ 5/31 Japan

⑤ 6/7 Megastructures

⑥ 6/14 Animals / plants

⑦ 6/21 Lost cities / civilizations

⑧ 6/28 Water monsters

⑨ 7/5 Mountain monsters

⑩ 7/12 Aliens

備考

(キーワード / English, chat, communicate, enjoy, education)

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 their English communication ability

担当講師

Angus A. McDonald(徳島大学工学部非常勤講師)

講座の方法

Listening exercise from instructor followed by group discussion.

講座番号
5004

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、基本的な英会話を楽しみながら身につけることです。受講資格は ABC を読み書き出来ることです。

【達成目標】 ① 楽しく英語を学ぶ。 ② 実際に使える英語を覚える。

●スケジュール

① 5/27 Getting to know the class

② 6/3 To be announced

③ 6/10 Making Plans/Making goals

④ 6/17 Making Plans /Making goals part 2

⑤ 6/24 Where do you want to go? What would you like to do?

⑥ 7/1 Where do you want to go? Part 2

⑦ 7/8 Let's talk about hotels

⑧ 7/15 Let's talk about airports

⑨ 7/22 Let's talk about restaurants

⑩ 7/29 How do you feel about...?

備考

ノートを用意してください。

(キーワード / 基本英会話、やり直し英語、海外旅行に使える英語)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

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

真似、ロールプレイなど

[テキスト] 資料を配布しません。

講座番号
5005

ビートルズを歌おう

●日時

・木 10:00 ~ 11:30

【概要】ビートルズの有名な曲には、その深さにおいてボブ・ディランに匹敵し、「論理的説明を超えた」と言われる曲が沢山あります。本講座では日本人にも親しまれている曲を中心に、歌の歌詞と英語の表現を理解し、歌を歌いながらビートルズの曲を鑑賞します。

【達成目標】①ビートルズの歌の歌詞を理解する。②ビートルズの歌詞から英語の表現が使えるようになる。③ビートルズの歌が歌えるようになる。

●スケジュール

- | | |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| ① 5/12 Love Me Do 他 | ⑥ 6/16 Can't Buy Me Love 他 |
| ② 5/19 Please Please Me 他 | ⑦ 6/23 A Hard Day's Night 他 |
| ③ 5/26 She Loves You 他 | ⑧ 6/30 Help 他 |
| ④ 6/2 Do You Want Know a Secret 他 | ⑨ 7/7 Yesterday & Hey Jude |
| ⑤ 6/9 I Want to Hold Your Hand 他 | ⑩ 7/14 Let It Be & Imagine |

備考

(キーワード/ビートルズ)

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、学生

担当講師

宮田 政徳(徳島大学大学院総合科学研究部(総合教育センター))

講座の方法

ビートルズの歌の解説と歌の練習

[テキスト]『ビートルズの心』(大修館書店、1,080 円)を、初回講義の前に徳島大学生協書籍部で購入してください。

講座番号
5006

英語で聖書を読もう

●日時

・金 18:00 ~ 19:30

【概要】西欧の古典として世界中で広く読まれている聖書を、今日の世界で最もよく使われている言語・英語で読むというのがこの講座である。聖書はまた、ユダヤ教およびキリスト教の教典としても使われている。

【達成目標】①聖書の中に書かれている簡単なフレーズ(慣用句)を暗唱できるようになる。②辞典を使って英訳聖書の意味がとれるようになる。

●スケジュール

- | | |
|--|--|
| ① 5/6 神による天地創造の話
(Genesis) (三浦) | ⑥ 6/10 イエスの誕生
(The birth of Jesus Christ) (川野) |
| ② 5/13 アブラハムの召命
(The call of Abram) (三浦) | ⑦ 6/17 山上の垂訓
(The sermon on the mount) (1) (川野) |
| ③ 5/20 ヨセフの話
(The life of Joseph) (三浦) | ⑧ 6/24 山上の垂訓
(The sermon on the mount) (2) (川野) |
| ④ 5/27 モーセの十戒
(The Ten Commandments) (三浦) | ⑨ 7/1 イエスによるたとえ話
(The Parables of Jesus) (1) (川野) |
| ⑤ 6/3 ヨブが受けた苦難の話
(Job) (三浦) | ⑩ 7/8 イエスによるたとえ話
(The Parables of Jesus) (2) (川野) |

備考

(キーワード/聖書の英語)

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、大学生、高校生

担当講師

川野 卓二(徳島大学大学院総合科学研究部(総合教育センター))、三浦 博(徳島県立総合看護学校講師)

講座の方法 講義

[テキスト] プリントを配布

講座番号
5007

中国語(初級)《好きです 中国語》

●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。中国語の基礎をしっかりと身に付けられるよう単語や文法、表現などを中心として少しずつステップアップしていきます。

【達成目標】①中国語のピンイン、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、日常会話ができる。④日本の中国語検定試験の4級程度の語学力がつく。

●スケジュール

① 5/11 発音編I	⑥ 6/15 中華料理はおいしいですか
② 5/18 発音編II	⑦ 6/22 あなたはお兄さんがいますか
③ 5/25 発音編III	⑧ 6/29 あなたは中国人ですか、それとも韓国人ですか
④ 6/1 あなたは中国人ですか	⑨ 7/6 王平さんは家にいらっしゃいますか
⑤ 6/8 あなたはお茶を飲みますか	⑩ 7/13 あなたは中国語を話すことはできますか

備考

(キーワード/中国語、好きです)

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

張 偉(四国大学非常勤講師、通訳)

講座の方法

講義、会話演技

[テキスト]『好きです中国語』靳衛衛・中村俊弘・王峰(朝日出版社2016年、2,300円+税)

講座番号
5008

中国語(中級)《中国文化 エッセイ》

●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座です。中国の歴史、文化、風俗習慣などを通じて、中国語の学習を深め、中国語を学ぶ喜びを満喫される内容です。

【達成目標】①基礎的な知識を身につける。②中国語の文化を楽しめる。③中国語学習の魅力を感じる。④中国語検定試験の2級程度の語学力がつく。

●スケジュール

① 5/9 中国人的名字(上)	⑥ 6/13 吃在中国(下)
② 5/16 中国人的名字(下)	⑦ 6/20 中国人的紅色情結(上)
③ 5/23 中国古都(上)	⑧ 6/27 中国人的紅色情結(下)
④ 5/30 中国古都(下)	⑨ 7/4 《梁山伯与祝英台》(上)
⑤ 6/6 吃在中国(上)	⑩ 7/11 《梁山伯与祝英台》(下)

備考

(キーワード/聴解、読解、朗読、中国文化、エッセイ)

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(四国大学非常勤講師、通訳)

講座の方法

講義、朗読の練習

[テキスト]『中国文化 エッセイ』本間史・蘇紅 著(郁文堂2016年、2,500円+税)

講座番号
5009

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、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。

【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。③楽しくポルトガル語を学ぶ。

●スケジュール

① 5/10 あいさつ・自己紹介

② 5/17 感謝の言葉

③ 5/24 お詫びの言葉

④ 5/31 日常会話

⑤ 6/7 旅行での会話

⑥ 6/14 買い物の仕方

⑦ 6/21 ポルトガルについて

⑧ 6/28 ブラジルについて

⑨ 7/5 フリートーク

⑩ 7/12 まとめ

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、文化、音楽、会話)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

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、フリートーク、ビデオ鑑賞、音楽鑑賞、実技

[テキスト] プリントを用意します。

講座番号
5010

国際ボランティア入門(多文化共生のまちづくり)

●日時

・木 18:00～19:30

【概要】私たちが日常で使っているコミュニケーション活動を見直すことから始めます。さらに異文化との交流を通して自分と他者を知ることから、互いの価値観を大切にすること、これからの「多文化共生のまちづくり」をめざして、実現できることを共に考えます。(1)コミュニケーション(言語・非言語)をメタ的にとらえる。(2)異文化コミュニケーションから他文化理解へ。(3)多文化共生を目指す活動と実施に向けて。

【達成目標】①自らのコミュニケーションを振り返り改善のヒントをつかむ。②異文化コミュニケーションの体験をする。③外国語としての日本語(学習者がどのように学ぶのか)を知る。④地域で外国人との共生を目指す活動を企画し実行する。

●スケジュール

① 5/12 オリエンテーション

② 5/19 コミュニケーション(言語・非言語)

③ 5/26 身体的コミュニケーション(インプロヴィゼーション)

④ 6/2 コミュニケーションの技法(アサーション)

⑤ 6/9 日本語を学ぶ・教える①

⑥ 6/16 日本語を学ぶ・教える②

⑦ 6/23 多文化の概念をめぐる(とくしま異文化キャラバン隊の活動)

⑧ 7/7 多文化共生のまちづくりの活動

⑨ 7/21 多文化共生のまちづくりの活動の企画発表

⑩ 7/23(土) 徳島県立近代美術館にて留学生と美術鑑賞

備考

7月23日(土)は徳島県立近代美術館にて留学生とのワークショップを予定。

(キーワード/多文化共生、コミュニケーション、グローカリゼーション、プロジェクトワーク)

受講料 9,000円

保険 レク保険 必要
800円(p8参照)

テキスト あり

定員 20名

対象者 一般市民

担当講師

Gehrtz 三隅 友子(徳島大学大学院総合科学研究部(国際センター))

講座の方法

講義、ワークショップ、現地研修

[保険] 受講料とは別にレクリエーション保険(年間800円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

[テキスト] 『多文化教育I』山田泉 著(法政大学出版局2013年、2,400円)

講座番号 6001 フリー・フィットネス I

●日時

・月～金 9:00～17:00、土 10:00～閉館時間
(講座が実施されない場合は閉館のため利用不可、夜間講座開講中は20:00まで利用可)

【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。特に指導者つきませんが、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。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合った運動を無理なく実施する。③継続して運動する。

●スケジュール

5/2～9/30

(但し、8/8～8/16は夏季休業のため、終日使用禁止とさせていただきます。)

備考

同時に利用できる上限を8人とします。8人に達した場合はお待ちいただい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。

フィットネスコーナーを初めて利用される方は、利用する前に「フィットネスコーナー利用説明」を予約してください。「フリー・フィットネスI」については、駐車許可証は発行できません。

(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)

受講料 3,000円

保険 スポーツ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト なし

定員 50名

対象者

フィットネスコーナーを利用して運動を希望される方

担当講師 —

講座の方法

フィットネスコーナー利用可能時間内にきて、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保険(加入時の年齢が64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号 6002 フリー&エンジョイフィットネス

●日時

・火・金 13:30～15:30(プチレッスンは14:00～)

【概要】 フリー・フィットネス講座受講者及びマラソニック会員登録者が対象です。自由に利用できる便利さはあってなかなか一人では運動の継続は難しいものです。曜日と時間を決めて仲間と運動を楽しむことによって運動を習慣化していきましょう。14時からは1時間程度のプチレッスンを行います。その内容は、阿波踊り体操、ストレッチ、リンパケア、筋肉トレーニング、筋コンディショニングなどです。また、ノルディックウォーキングで自然を感じ、楽しく効果的に運動しましょう。

【達成目標】 ①週2回の運動習慣を身につける。②運動不足を改善しながら筋力・体力アップ。③正しい姿勢とバランス感覚を身につける。④自然に親しみながら仲間との交流を深める。

●スケジュール

5/10(火)～9/30(金)までの毎週火曜・金曜

(ただし、5/20(金)、5/24(火)、6/28(火)、8/9(火)、8/12(金)は除く。)

備考

ノルディックポールはお貸しします。

ダンベル、ストレッチポール、バランスボールなどの道具を使つての運動もあります。

火曜/中央公園などでのノルディックウォーキング、ストレッチ、筋トレなどを行います。(雨天は室内で実施)

金曜/ストレッチ、フットケア、筋トレ、阿波踊り体操など。

※日程は都合により変更する場合があります。

※フリー・フィットネス講座の受講料又は、マラソニック会員登録料は別途必要です。

(キーワード/運動不足、ダイエット、筋トレ、バランス、体力アップ)

受講料 3,000円

保険 スポーツ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者

フリー・フィットネス講座受講者及びマラソニック会員登録者

担当講師

吉田 みつる(生涯学習健康マラソニック)

講座の方法 運動実習

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6003

運動でヘルスアップ! —運動不足を解消し、健康寿命を延ばそう—

●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、健康寿命を延ばしましょう。運動は肥満や高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病の予防や改善に役立ちます。また、足腰を強くすれば介護予防にもつながります。運動を継続し、元気に生活できる期間を5年、10年と伸ばしていきましょう。

【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、体力年齢の若返り、健康寿命の延伸を目指す。④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

① 4/20 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

第2水曜日 他施設を利用して、運動指導者と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)

② 3/15 最終回、まとめ

8/3 栄養講義(高橋)

9/28 シニアエクササイズ(橋本)

12/7 太極拳、中国武術(范)

2/1 シニアエアロビクス(和田)

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する活動では別途費用を徴収しています。(スポーツ安全保険を含め合計年間12,000円程度)

受講希望者多数の場合は、昨年から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 不要(クラブ年会費から支出します。)

テキスト あり

定員 66名

対象者

日常生活での運動習慣を身につけたいとお考えの方

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))、高橋 保子(徳島県栄養士会)、橋本 恵美子(健康運動指導士)、范 永輝(四国大学)、和田 佳那(健康運動指導士)

講座の方法

講義、運動実習

[テキスト] 資料配付

講座番号
6004

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)、立ち方と呼吸法から始め、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「鉄騎初段」と「転掌」の二つの型を演武できるようになる。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 5/9 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 5/16 ③ 5/23 ④ 5/30 ⑤ 6/6 ⑥ 6/13

⑦ 6/20 ⑧ 6/27 ⑨ 7/4 ⑩ 7/11

【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

備考

(キーワード/松濤館空手道、健康づくり)

受講料 9,000円

保険 スポ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

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)

担当講師

W. ヘルベルト(徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法

実技(武道場(体育館1階))

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6005

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・初級者を対象にして、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 5/6 ガイダンス／バドミントンゲーム | ⑥ 6/10 ハーフコートでのシングルゲーム |
| ② 5/13 ファミリー・バドミントン | ⑦ 6/17 家庭でもできるコンディショニング |
| ③ 5/20 ラリーを楽しむ(ドライブ・ブッシュ) | ⑧ 6/24 ダブルスのポジショニング・ルール |
| ④ 5/27 ラリーを楽しむ(ハイクリア、サーブ) | ⑨ 7/1 ゲーム形式で楽しむ |
| ⑤ 6/3 崩す～攻める(ドロップ、スマッシュ) | ⑩ 7/8 ゲーム形式で楽しむ |

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ラケットをお貸しします。

(キーワード／バドミントン、健康・体づくり)

受講料 9,000円

保険 スポーツ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

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(徳島大学大学院総合科学研究部)

講座の方法

健康体操、基礎練習、動きづくりの実習形式

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。
【テキスト】適宜、資料を配布します。

講座番号
6006

テニスを始めようⅠ

●日時

・土 9:00～11:00(ゲーム編は10:00～12:00)

【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 5/7 ボールをラケットで打ってみる。 | (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 |
| ② 5/14 左右の動きとストローク | |
| ③ 5/21 ④ 5/28 ⑤ 6/4 ⑥ 6/11 | |
| ⑦ 6/18 ⑧ 6/25 ⑨ 7/2 ⑩ 7/9 | |
| ⑪ 9月末まで ゲーム編 ゲームを楽しみます。 | |

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。(5/28とゲーム編の期間は雨天休講となります。)

この講座は修了証書は発行しません。

(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 スポーツ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

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(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))、テニスインストラクター

講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6007

テニスを楽しもう I

●日時

・土 9:00 ~ 11:00 (ゲーム編は 10:00 ~ 12:00)

【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 5/7 基本技術の確認

② 5/14 ③ 5/21 ④ 5/28

⑤ 6/4 ⑥ 6/11 ⑦ 6/18 ⑧ 6/25

⑨ 7/2 ⑩ 7/9

⑪ 9月末まで ゲーム編 ゲームを楽しみます。

(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・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。(5/28とゲーム編の期間は雨天休講となります。)

この講座は修了証書は発行しません。

(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 or 1,200円
(p8参照)

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(徳島大学大学院
総合科学研究部(大学開放
実践センター))、テニスインス
トラクター

講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6008

カラダも気持ちもすっきりエクササイズ

●日時

・火 10:00 ~ 11:30

【概要】 この講座では、健康維持に必要な「有酸素運動、筋力トレーニング、柔軟運動」を組み合わせを行い、身体のアンチエイジング(年齢以上に老けさせない)を目指します。また運動によって日々の気持ちをさわやかに過ごすことを目指します。日頃、階段よりエスカレーターを選ぶ、3階までの階段で息があがる、すぐ横になってテレビを見る、などに当てはまりませんか? 体力がない方でもできる運動から始めます。

【達成目標】 ①体を動かす事が気持ちよいと感じることができる。 ②動くときに楽になった、軽くなったと感じることができる。 ③運動を継続し、仲間と楽しく運動する。

●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 ⑪ 7/19 ⑫ 7/26

⑬ 8/2 ⑭ 8/23 ⑮ 8/30

⑯ 9/6 ⑰ 9/13

※ステップ台を使ったエクササイズや簡単なリズム運動、ボールなどを使った筋力トレーニング、ストレッチ体操など

※室内シューズ、飲み物、タオルが必要です。

※体力チェックを適宜行います。

備考

(キーワード/有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ運動)

受講料 15,500円

保険 スポ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

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

幸田 貴美子(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

実習、一部講義

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6009

寝たきりになられん! はつらつ体操

●日時

・金 10:00 ~ 11:30

【概要】誰も寝たきりにはなりたくないもの。要介護になった原因は多い順に、脳血管疾患、認知症、高齢による衰弱、関節疾患です(厚生労働省)。この講座では、要介護の原因に効果的な運動を実践します。寝たきり予防の運動で筋力トレーニングばかり注目されがちですが、有酸素運動などにも取り組む必要があります。靴下を立ったまま履けない、30分早歩きできる自信がない方に特におすすめします。

【達成目標】①筋力や持久力をしっかり保つための運動を覚える。②様々な運動にチャレンジし、家庭でも少し取り組む。③運動を継続し、仲間と楽しく運動する。

●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

⑯ 9/2 ⑰ 9/9 ⑱ 9/16

※有酸素運動、自分の体重を利用した筋力トレーニング、ボールなどの道具を使ったさまざまな動き、バランス運動、柔軟性を高める運動、脳トレ運動などを実施。
※運動機能チェックを適宜行います。
※室内シューズ、飲み物、タオルが必要です。

備考

(キーワード/ロコモティブシンドローム、転倒予防、柔軟、バランス運動、筋力トレーニング)

受講料 16,500円

保険 スポ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト なし

定員 15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

幸田 貴美子(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

実習、一部講義

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6010

みんなで楽しく社交ダンス

●日時

・木 11:00 ~ 12:00

【概要】健康的で明るく楽しい社交ダンスのベーシックステップを学ぶことを主な内容とし、初心者を対象として分かりやすく、丁寧に指導します。コミュニケーションツールとしてのダンスを通じて受講生同士の交流を深め、楽しい生活を実現することを目的とします。今回は、橋本ダンススタジオの橋本英行・由起子先生にも御指導に加わっていただき、短期間での上達を目指します。

【達成目標】①マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのリズム及び動きの違いを知る。②それぞれのダンスのベーシックステップを習得する。③誰とでも気持ちを合わせて踊ることができる。

●スケジュール

① 5/12 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのリズムを知る、動く。

④ 6/2 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのベーシックステップ③

② 5/19 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのベーシックステップ①

⑤ 6/9 まとめ、それぞれのダンスをパートナーと楽しく踊る。

③ 5/26 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのベーシックステップ②

備考

ダンスシューズ、もしくは室内用の運動靴をご持参ください。動きやすい服装で御参加ください。

(キーワード/社交ダンス、マンボ、ジルバ、サンバ、ブルース)

受講料 4,500円

保険 スポ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者

一般市民、学生

担当講師

中村 久子(徳島大学名誉教授)、橋本 英行、橋本 由起子(橋本ダンススタジオ)

講座の方法 実技

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

講座番号
6011

空海と歩く～高野山奥の院 2016

●日時

・土 9:00～12:00

【概要】弘法大師空海が今も生きていると言い伝わる高野山奥の院は特別な霊場です。年間120万人もの参拝者が高野山を訪れますが、四国八十八カ所を結願したお遍路さんがお礼参りとして訪れる地でもあります。講座では22km歩いて標高800mの高野山に参拝します。弘法大師のご母堂様ゆかりの慈尊院から壇上伽藍の大塔まで1町(108m)ごとに立てられた町石180基をたどって上ります。最後の町石の先にある聖地には今までにない感動が待っていることでしょう。

【達成目標】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 3/5 (11:30～)オリエンテーション※日程変更していますのでご注意ください。
- ② 4/11(月) 金峯山寺(世界遺産)参拝など吉野桜ウォーク(吉野泊)
- ③ 4/12(火) 慈尊院～高野山(高野泊)
- ④ 4/13(水) 奥の院、金剛峯寺参拝

備考

別途旅費が必要です。3/5のオリエンテーションでご案内します。

歩くことを基本としますが、体力や体調に合わせて交通機関を利用することも可能です。

3/5(土)11:30より大学開放実践センターでオリエンテーションを行います。受講を希望される方、検討されている方はお集まりください。スケジュールの詳細と旅費、準備品などについてお知らせします。受講決定はオリエンテーション後で結構です。参加できない方は講座スタッフまでご連絡ください。別途ご案内します。

(キーワード/歩き遍路、高野山奥の院、弘法大師)

受講料 4,000円

保険 なし(旅行保険で対応)

テキスト なし

定員 40名

対象者

過去の「空海と歩く」講座の受講経験者

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法 実習

講座番号
6012

紅葉の涸沢・穂高を訪ねる(トレーニング編)

●日時

・日 9:00～12:00(一部変更あり)

【概要】穂高連峰登山のためのトレーニング講座です。高山における安全確保の基本を学び、岩場の上り下りや荷物を背負った6時間程度の山歩きのトレーニングを行います。

【達成目標】①安全確保のためのザイルワークの基本を身に付ける。②荷物を背負って長時間歩行ができるようになる。③3回の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 6/5 ザイルワーク、涸沢オリエンテーション(大学開放実践センター講義室)
- ② 6/12 大麻山2ルート2往復(兼体力チェック)、ザイルワーク
- ③ 7/9(土) 中津峰(岩場、はじめてトレーニング)
- ④ 8/21 黒笠山(早朝より貸切バスで移動)

8/21は別途旅費が必要です。

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。

(準備品)

初回からザイルワークで、カラビナ、スリング(大小2つ)を使用します。お持ちの方はご持参ください。お持ちでない方は開講までにマラソングリッドまでお問い合わせください。使用する器材の規格についてご案内します。第3回はヘルメットを着用します。お持ちの方は持参してください。

(キーワード/登山、トレーニング)

受講料 5,500円

保険 必要(別途ご案内します。)

テキスト あり

定員 40名

対象者

山登りに支障のない一般市民

担当講師

松原 安行(日本山岳ガイド協会認定登山ガイド)、コーディネーター:田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(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
6013

紅葉の涸沢・穂高を訪ねる(登山編)

●日時

・9/28(水)～10/2(日)

【概要】日本屈指の紅葉の名所、涸沢は標高2300m、9月末には見ごろを迎えます。涸沢から日本第3位の高峰、奥穂高(3163m)の登頂を目指します。好天に恵まれれば、さらに北穂高(3106m)にも挑戦します。紅葉の大パノラマを堪能しましょう。

【達成目標】①涸沢から穂高連峰への登山を事故や怪我なくやり遂げる。②自然に親しみ、自然を愛する心を育む。

●スケジュール

- ① 9/28(水) 夜徳島発、夜行バスにて現地移動
- ② 9/29(木) 上高地から涸沢へ(涸沢小屋3泊)
- ③ 9/30(金) 奥穂高岳(ピストン)
- ④ 10/1(土) 奥穂高岳予備日、前日登頂できていれば北穂高岳(ピストン)
- ⑤ 10/2(日) 上高地へ下山、徳島へ

別途旅費が必要です。

＜準備品＞

奥穂高岳、北穂高岳共に3,000m級の登山で岩場登りがあります。安全確保のためのヘルメットと登山用防寒手袋、ヘッドランプなどをご用意ください。詳細についてはトレーニング編初回(6/5)にご案内します。

(キーワード/涸沢、穂高岳、紅葉、登山)

受講料 7,000円

保険 必要(別途ご案内します。)

テキスト あり

定員 40名

対象者

「紅葉の涸沢・穂高を訪ねる(トレーニング編)」を受講された方

担当講師

松原 安行(日本山岳ガイド協会認定登山ガイド)、コーディネーター:田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(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
8001

身体を動かしてみよう(運動デビューおたすけ講座)

●日時

・木 10:30～11:30

(プログラム内容(ウォーキング等)により30分程度延長あり)

【概要】運動しなければ、と思っているけど、運動の実践方法がわからないという方はいらっしゃいませんか。今、介護を必要とせず生活の自立ができる健康寿命の延伸が大きな問題とされています。市民活動支援士(生涯学習研究院、健康・フィットネス領域修了生)と共に身体を動かす楽しさや心地良さを感じてみましょう。In body を使ったの身体組成測定も行います。

【達成目標】運動を日常生活の中に組み込んで、自分なりに実践できるようになる。

●スケジュール

- ① 5/12 ② 5/19 ③ 6/2 ④ 6/16
- ⑤ 7/7 ⑥ 7/21 ⑦ 8/4 ⑧ 8/18
- ⑨ 9/1 ⑩ 9/15

ストレッチ体操、筋力トレーニング、ウォーキング、腰痛体操、肩こり体操、阿波踊り体操などあなたにもできる簡単な運動を紹介します。

備考

平成25～26年度生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)の修了生が担当します。初回は田中教授よりオリエンテーション、ウォーキングレッスン(要運動靴)を行います。

(キーワード/運動を始めるきっかけづくり、運動習慣)

受講料 無料

保険 スポ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

定員 10名

対象者 運動初心者、40～74歳
で医師から運動を止められていない方

担当講師

赤枝 尚美、橋本 雅代(市民活動支援士)、アドバイザー:田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

講座の方法

運動実習、健康運動に関する話し合い

[テキスト]必要に応じてプリントを配布。
[保険]受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。

各種マラソン講座について

受講中の事故やけがなどに関しては自己責任を基本といたします。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 (初めて受講)	受講2年目 (14期生 / 昨年受講)	受講3年目 以上 (1～13期生)
基本講座	1 6015 / いつかはホノルルマラソン! 2016 B(初心者) (p50)	◎	×	×
	2 6016 / いつかはホノルルマラソン! 2016 A(経験者) (p50)	×	◎	×
	3 6018 / サイバーレッスン ホノルル マラソンを走ろう (p52)	◎	◎	◎
	4 6017 / ホノルルマラソン・ マラソンライフS(スーパー) (p51)	×	×	◎
海外マラソン特別講座	5 6014 / コペンハーゲンマラソンを 走ろう (p49)	×	×	○ 受講可
	6 (秋冬開講予定) / シンガポールマラソンを 走ろう	○ 受講可	○ 受講可	○ 受講可
7 K001 / マラソンクリニック登録 ※ (p49)	◎ 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を終了した方

どちらか選択

どちらか選択

どちらか選択

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登録も可

※「コペンハーゲンマラソンを走ろう」は、マラソン講座を今年から受講される方は、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登録)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登録が必要です。

(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

マラソニック会員登録(銀行振込不可)

マラソニックは、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、マラソン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。マラソニックは、マラソン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ン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ンツアー、マラソ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ングッズの割引サービスが受けられます。

備考

- 公開講座受講申込書(P.5)の該当箇所にご記入の上、お申し込みください。
- 「マラソニック」については、駐車許可証は発行できません。

受講料 2,500 円

保険 銀行振込不可
 スポーツ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

定員 なし

対象者

マラソン講座受講者(1年目必須、1~14期生は任意) / 今までにホノルルマラソン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保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。
[テキスト] 資料配布

講座番号
6014

コペンハーゲンマラソンを走ろう

●日時 ・スケジュール参照

【概要】幸福度が世界一というデンマークの首都コペンハーゲンで開催される1万2000人規模の大会です。コペンハーゲン(デンマーク)の歴史的な建築物や美しい街並みを楽しみながら走れる大会。沿道では音楽やエンターテイメントがランナーを励ましてくれます。制限時間は特にありません。

【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、マラソンを楽しく完走する。

●スケジュール

- ① 3/19(土) (11:00 ~) オリエンテーション
- ② 4/30(土) (14:00 ~) 最終打合せ、10km 走
- ③ 5/21(土) ランニング練習、コース下見
- ④ 5/22(日) コペンハーゲンマラソン

備考

マラソン・ツアー(5/19からの5~7日間)の参加費用は別途個人負担となります。
旅行説明会を兼ねたオリエンテーションを3月19日に大学開放実践センターで開催します。受講の決定はその後の判断で結構ですのでオリエンテーションに参加を希望される方は大学開放実践センターにお集まりください。参加希望の方でやむを得ず欠席される方はマラソニックまでご連絡ください。

(キーワード/コペンハーゲンマラソン、練習計画、長距離走)

受講料 3,500 円

保険 スポーツ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

定員 30 名

対象者

「ホノルルマラソンを走ろう」「ウォーキングでホノルルマラソン」講座受講経験者、または生涯学習健康マラソニック会員登録者

担当講師 田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))

[保険] 受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が、64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただきます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。
[テキスト] 資料配付

生涯学習研究院

社会連携

人間・社会

自然・科学

情報・技術

芸術

語学・国際交流

健康・スポーツ

その他

公開授業

講座番号
6015

いつかはホノルルマラソン! 2016 B(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 ~ 16:45 (一部変更あり)

【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。本年はホノルルマラソン実習ではなくシンガポールマラソンが目標です(希望者)。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半年後にフルマラソンを完走できます。100mから始めて42.195kmに到達できるあなた自身のドラマを体験してみませんか。

【達成目標】 ①9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 5/7 (アシックス提供プレ講座)「ランニングシューズの基礎知識」、オリエンテーション(13:00~) | ⑦ 6/25 マラソン栄養学I(山上) |
| ② 5/14 マラソンの基礎知識(田中)、ラック運動・ランニングフォーム | ⑧ 7/2 夏のトレーニング(田中) |
| ③ 5/28 筋力トレーニング | ⑨ 7/16 ⑩ 7/30 ⑪ 8/7(日) ⑫ 8/20 |
| ④ 6/4 ランニング障害について(岩目)、障害予防の実際(田中) | ⑬ 8/27 ⑭ 9/3 ⑮ 9/10 ⑯ 9/17 |
| ⑤ 6/11 走り方のポイント(岸本) | ⑰ ⑱ 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、19:00~21:00のいずれかに変更 |
| ⑥ 6/18 ランニングと健康(白神) | |

備考

10月からフルマラソンに向けた秋講座(全9回)、12月のシンガポールマラソン実習講座(希望者)へと続きます。シンガポールマラソンは12月4日(日)に開催されます。制限時間はフル8時間、ハーフ4時間。本年度はホノルルマラソン実習は行いません。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歳以上の方は健康診断の検査結果についてお知らせいただけます。1年以内に受診されていない方は、受講料の納付までに受診されるようお願いいたします。この講座を受講される方は必ずマラソンクリニック会員に登録してください。

(キーワード/フルマラソン、初心者、スポーツ科学)

受講料 15,500円

保険 スポ保険 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

定員 40名

対象者

ランニング初心者、フルマラソン未経験者

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))、白神 敦久、岩目 敏幸(徳島県立中央病院)、岸本 実(C's Trainer Room + 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)、佐藤 光子(NPO法人あっとランナー理事)、幸田 貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、(株)アシックス 商品開発専門スタッフ

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保険(加入時の年齢が64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。
[テキスト] 資料配付

講座番号
6016

いつかはホノルルマラソン! 2016 A(アドバンス:経験者コース)

●日時

・土 13:00 ~ 16:45 (一部変更あり)

【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。

【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 5/7 (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~) | ⑦ 6/25 ランナーのための栄養学II(山上)、ランニングと循環器(高橋) |
| ② 5/14 ランニングの体力科学(田中)、マラソンの基礎知識(田中) | ⑧ 7/2 コンディショニングとセルフケア(楠山) |
| ③ 5/28 筋力トレーニング(幸田) | ⑨ 7/16 ⑩ 7/30 ⑪ 8/7(日) ⑫ 8/20 |
| ④ 6/4 ランニング障害について(岩目)、障害予防の実際(田中) | ⑬ 8/27 ⑭ 9/3 ⑮ 9/10 ⑯ 9/17 |
| ⑤ 6/11 走り方のポイント(岸本) | ⑰ ⑱ 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、19:00~21:00のいずれかに変更 |
| ⑥ 6/18 ランニングと健康(白神)、ランニングアイテム | |

備考

10月からフルマラソンに向けた秋講座(全9回)、12月のシンガポールマラソン実習講座(希望者)へと続きます。シンガポールマラソンは12月4日(日)に開催されます。制限時間はフル8時間、ハーフ4時間。本年度はホノルルマラソン実習は行いません。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歳以上の方は健康診断の検査結果についてお知らせいただけます。1年以内に受診されていない方は、受講料の納付までに受診されるようお願いいたします。この講座を受講される方は必ずマラソンクリニック会員に登録してください。

フルマラソンの経験がある方も基礎知識から学びたい方はB(初心者コース)の受講をおすすめします。

(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 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

定員 30名

対象者

フルマラソン完走経験者(5.5時間以内目安)、またはランニング経験2年以上

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))、白神 敦久、岩目 敏幸(徳島県立中央病院)、高橋 健文(徳島赤十字病院)、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)、岸本 実(C's Trainer Room + 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)、幸田 貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、(株)アシックス 商品開発専門スタッフ

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保険(加入時の年齢が64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。
[テキスト] 資料配付

●日時

・土 13:00 ~ 15:00(一部変更あり)

【概要】 マラソンをより楽しむために学習し、練習していくクラスです。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

① 5/7 開講式、オリエンテーション	⑧ 7/30 心拍トレーニング(佐藤)
② 5/14 ランニングの体力科学(田中)、筋力トレーニング1	⑨ 10/8 ランニング・スキルアップレッスン(和田)
③ 6/4 ランニング障害(岩目)、ランニング障害の治療・対処法(岩目)	⑩ 10/15 レースにおけるトラブル回避法、筋力トレーニング3
④ 6/11 筋力トレーニング2、コアコンディショニング1(大村)	⑪ 10/29 コアコンディショニング3(大村)、セルフマッサージ(岸本)
⑤ 6/18 ランナーのための栄養学II(山上)、ランニングと循環器(高橋)	⑫ 11/12 ランニング・スキルアップレッスン(岸本)
⑥ 6/25 ランニングと健康(白神)、コアコンディショニング2(大村)	⑬ 11/26 経絡ヨガストレッチ(和田)
⑦ 7/2 コンディショニングとセルフケア(楠山)	⑭ 12/10 マラソン報告会

備考

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歳以上の方は健康診断の検査結果についてお知らせいただけます。1年以内に受診されていない方は、受講料の納付までに受診されるようお願いいたします。

(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 10,500円

保険 スポ保 必要
1,850円 or 1,200円
(p8参照)

テキスト あり

定員 60名

対象者

マラソン講座受講2年以上の人

担当講師

田中 俊夫(徳島大学大学院総合科学研究部(大学開放実践センター))、白神 敦久、岩目 敏幸(徳島県立中央病院)、高橋 健文(徳島赤十字病院)、山上 文子(大塚製菓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)、岸本 実(C's Trainer Room +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)、大村 尚(コアコンディショニング・トレーナー)、幸田 貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、和田 佳那(健康運動指導士)

【保険】受講料とは別にスポーツ保険(加入時の年齢が64歳以下の方は年間1,850円、65歳以上の方は年間1,200円)に加入いただけます。受講料と同時に銀行振込以外でお支払ください。
【テキスト】資料配付。

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

講座番号
6018

サイバーレッスン・ホノルルマラソンを走ろう

●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

- | | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ① 5/7(土) オリエンテーション | ⑥ 9/13 (初年)心拍トレーニング、(継続)ランニングと循環器 |
| ② 5/17 (初年)マラソン基礎知識、(継続)ランニングの体力科学 | ⑦ 10/18 (初年)レースに向けた準備、(継続)レーストラブル回避法 |
| ③ 6/14 (初年)ランニング障害、(継続)障害の対処法 | ⑧ 11/15 レースプランの作成 |
| ④ 7/12 (初年)スポーツ栄養1、(継続)スポーツ栄養2 | ⑨ 12/10(土) マラソン報告会 |
| ⑤ 8/16 マラソンと健康 | |

備考 マラソン実習の一部に参加できます。
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。
マラソン講座を始めて受講される方は必ずマラソンクリニック会員に登録してください。

(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 あり

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(徳島大学大学院総合科学研究部(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500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。

TJPは受講者の皆様にとって「健康づくり」「生きがいつくり」「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。

2016年春夏 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	ミルクの科学	佐藤 高則
	7002	教養としての統計	川野 卓二
	7003	環境とバイオテクノロジー	佐藤 高則

留意事項

- ・ 公開授業の詳しい内容(開講日・時間帯)の資料は、大学開放実践センター1階ロビーにあります。
- ・ 公開授業は、学部学生が受講している教養教育科目及び学部専門科目の授業の中から公開するものですが、学生の授業であるため、受講希望学生が定員を超過した場合は、受講できませんので、予めご了承ください。
- ・ 高等学校卒業程度の学力があれば、性別、年齢、学歴を問わず、どなたでも申込できます。
- ・ 公開授業を受講されても単位は取得できません。
単位取得の希望がある場合は、「科目等履修生」の制度を利用してください。
- ・ 単位取得はできませんので、試験を受ける必要はありません。科目によっては、各授業時に小テスト等が実施されるかもしれませんが、詳しくは授業担当教員にお尋ねください。
- ・ 申込用紙は、ガイドブックP5～P6の「受講申込書」をご利用ください。
- ・ 電話及びファックスでのお申込みは受け付けておりません。
- ・ 申込締切日:平成28年3月25日(金)当日必着(午後5時)
- ・ 受講の可否は、講座初日の前日午後5時頃に決まります。受講不可となった場合は、それ以降に連絡します。
- ・ 受講料は、講座初日にお支払いください。
- ・ 受講手続後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。

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目指し様々な社会・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、7倶楽部が活動)



▲研修旅行：京都美術館(六一会)

美術館 倶楽部

●顧問：金西 計英先生 ●代表者：加島 俊彦(六一会監事)
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(六一会元理事)
第4火曜日午後(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：馬場 祐次朗先生
●代表者：平岡 功(六一会副会長)
第2・4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)
第4火曜日(午前中) エクセル他

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)
月1回 県内の低山

英会話 倶楽部

●顧問：馬場 祐次朗先生
●代表者：佐々木 隆(六一会会長)
月1回 日常会話

入会方法

申込書はセンターロビーの机上にあります。
講座入金期間中に、六一会担当者が
センターロビーで受付をします。
または事務室へ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1階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



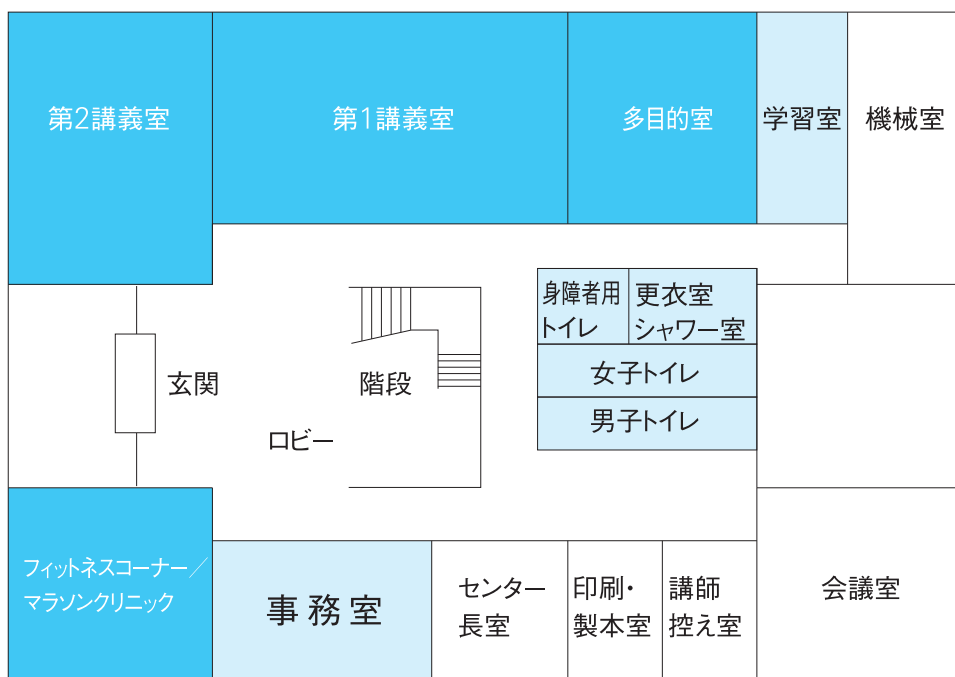
▲ハイキング：山犬嶽(六一会)



▲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
● ゼミナール室

徳島大学公開講座

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



あらゆる旅のご相談は

㈱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

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/>



TOKUSHIMA 元町2丁目
TEL. 088-622-2306

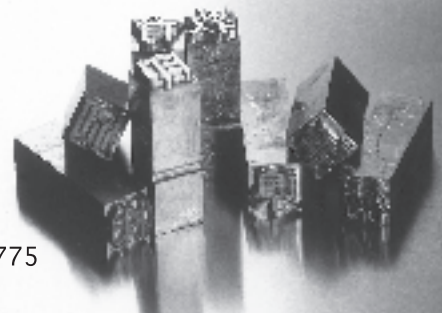
地階店 F A X
☎623-2357 ☎622-2307

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



建築家との家づくりを身近に感じる本

徳島の建築家と 建てる家 vol.04

in
store
now



9年間で140棟完成の実績!!

建てようネット責任編集の建築家本。

<http://tokushima.tateyou.net/>

● 新蔵地区



- 地域・国際交流プラザ1F ガレリア新蔵
P32 4001 楽しみながら学ぶ書道I(作品発表会会場)



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

