

「生涯学習研究院」  
の募集が  
あります。(P10)

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2015

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

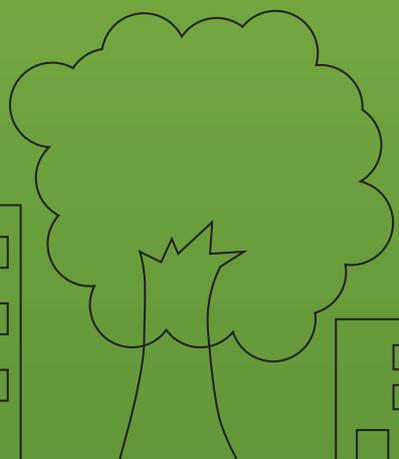
申込締め切り

生涯学習  
研究院 3/13 金 (当日  
必着)

公開講座  
・授業 3/24 火 (当日  
必着)

入金受付期間

4/7 火 ~ 4/14 火



# 徳島大学 公開講座

春夏ガイドブック2015

## 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30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・保険非加入確認書……………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

公開講座リスト……………18

公開講座時間割……………19

公開講座……………20~50

マラソン講座確認書・  
マラソンクリニック申込書……………51

公開授業リスト・Q&A……………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

<i>Creativity Development</i>	P.17
生涯学習研究院	
<i>Social Cooperation</i>	P.20
社会連携	
<i>Career Improvement</i>	P.21
キャリアアップ	
<i>Humanity and Society</i>	P.22～P.25
人間・社会	
<i>Nature and Science</i>	P.25～P.26
自然・科学	
<i>Information and Technology</i>	P.27～P.28
情報・技術	
<i>Arts</i>	P.29～P.32
芸術	
<i>Language study and International exchange</i>	P.32～P.37
語学・国際交流	
<i>Health and Sports</i>	P.37～P.50
健康・スポーツ	
<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24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24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。

■ 「公開講座受講申込書(保険非加入確認書)」裏面の「駐車許可申請書」等も忘れず、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「2015春夏マラソン講座確認書」(p51)を提出してください。

▲ 「公開講座申込書(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。

▲ 各種マラソン講座受講者は提出してください。(p51)

## 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3日(金)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

講座種類	開始時期	受付期間
1 春講座	4・5・6月から開講される公開講座	4月7日(火)～4月14日(火)
2 夏講座	7月以降から開講される公開講座	6月29日(月)～7月3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。

- 保険料または教材費が必要な講座、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。



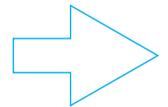
### お問い合わせ

## 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

# 「2015 春夏 公開講座受講申込書」の記入例

2015 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。また裏面も忘れずご記入ください。			
フリガナ <b>ジッセン タロウ</b>	生年月日		性別
氏名 <b>実践 太郎</b>	昭和 平成 50 年 5 月 5 日		<input checked="" type="radio"/> 男 · 女
住所 〒 <b>770-8502</b> ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入ください。 <b>徳島市徳島町1-2 徳島マンションI-304</b>			
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	1005 再考・日本列島の先史時代	9,000円	
2	3003 LED(発光ダイオード)を光らせよう	7,000円	
3	3003 " 教習費	4,000円	
4	4005 写真講座(初級)	9,000円	
5		円	
		合計	29,000円
講座申込期限:平成27年3月24日(火)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 <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。(全項目記入漏れが無いをご確認ください。)			
① マラソン講座	<input checked="" type="checkbox"/> 受講しない <input type="checkbox"/> 受講する → p51「マラソン講座確認書」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・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 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 type="checkbox"/> スポ保加入 1,850円 <input type="checkbox"/> レク保加入 800円 <input checked="" type="checkbox"/> 加入しない → 下記「公開講座 保険非加入確認書」をご記入ください。 <small>※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。</small>		
<b>公開講座 保険非加入確認書</b> ※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。			
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 <b>27</b> 年 <b>3</b> 月 <b>2</b> 日		<b>実践 太郎</b>	
氏名(署名)			
領収番号 (※センター記入)	①	②	③
			確認欄 1 2 裏面へ →



※ 受講を希望される方は、必ず3月24日(火)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



下記もあわせてご記入ください。

⑥ 2015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( )	

↳ 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)				

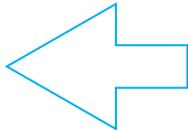
※前回受講時から住所変更がない場合は、②、③の記入は不要。

(切り取り線)

# 「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①を満たさない方は通学に自動車を必要とする理由(交通機関、自転車等では不都合な理由を詳細に記入してください)	
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

- 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28年3月31日までとなっております。保険料は、定額（スポーツ安全保険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

公開講座受講申込書(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、公開講座受講申込書(P5)内の保険非加入確認書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
6001	フリー・フィットネス I	P37	6013	空海と歩く～四国伊予遍路 2015 II	P43
6002	健康法としての空手道入門	P38	6014	四国遍路開創1200年記念講座	P44
6003	健やかバドミントン I	P38	6015	白山&荒島岳をゆく(トレーニング編)	P44
6004	テニスを楽しもう I	P39	6016	白山&荒島岳(登山編)	P45
6005	テニスを始めよう I	P39	6017	ウォーキングでホノルルマラソン!	P45
6007	からだ改善プログラム	P40	6018	ロトルアマラソンを走ろう	P47
6008	経絡(けいらく)ヨガストレッチ	P41	6019	ホノルルマラソンを走ろう2015 B(初心者)	P48
6009	エイジングケアエクササイズ(女性限定)	P41	6020	ホノルルマラソンを走ろう2015 A(経験者)	P48
6010	さびないカラダの作り方	P42	6021	ホノルルマラソン・マラソンライブS(スーパー)	P49
6011	らっく楽! 体操	P42			

### ●レクリエーション保険(800円) レレク保険

講座番号	講座名	頁
4005	写真講座(初級)初歩からの撮影	P31
4006	写真講座(中級)街歩きスナップを楽しむ	P31
5010	国際交流ボランティア入門 -多文化共生社会をめざして-	P37

# 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します。

1. 駐車場の利用を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、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、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。

\*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。16歳未満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。

\*P20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27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、多文化共生の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」「多文化共生」の4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、4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の修了した者には、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4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	災害時に ICT を活用しながら中心となって活躍するボランティアリーダーや、災害対策の講座の指導者など
④多文化共生	語学力を活かし、世界の情勢を総合的にとらえ、複眼的な視野を持ち国内外で外国人支援、国際交流事業等で活躍できるコーディネーターなど

## 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 27 年 4 月 7 日(火)～4 月 14 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) 納入後の講習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。
- (3) 「多文化共生」の領域の受講希望者は、5年以内に受験した語学能力を証明する書類（英検、TOEIC、TOEFL、IELTS 等の証書の写し）があれば添付してください。証明書がない場合には、受講決定後、直近の TOEIC 試験を受験していただきます。

※上記(1)、(2)及び(3)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

- (1) 平成 27 年 3 月 2 日(月)～平成 27 年 3 月 13 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 27 年 3 月 19 日(木)午前中を予定しています。

- (2) 受講の決定については、平成 27 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）。

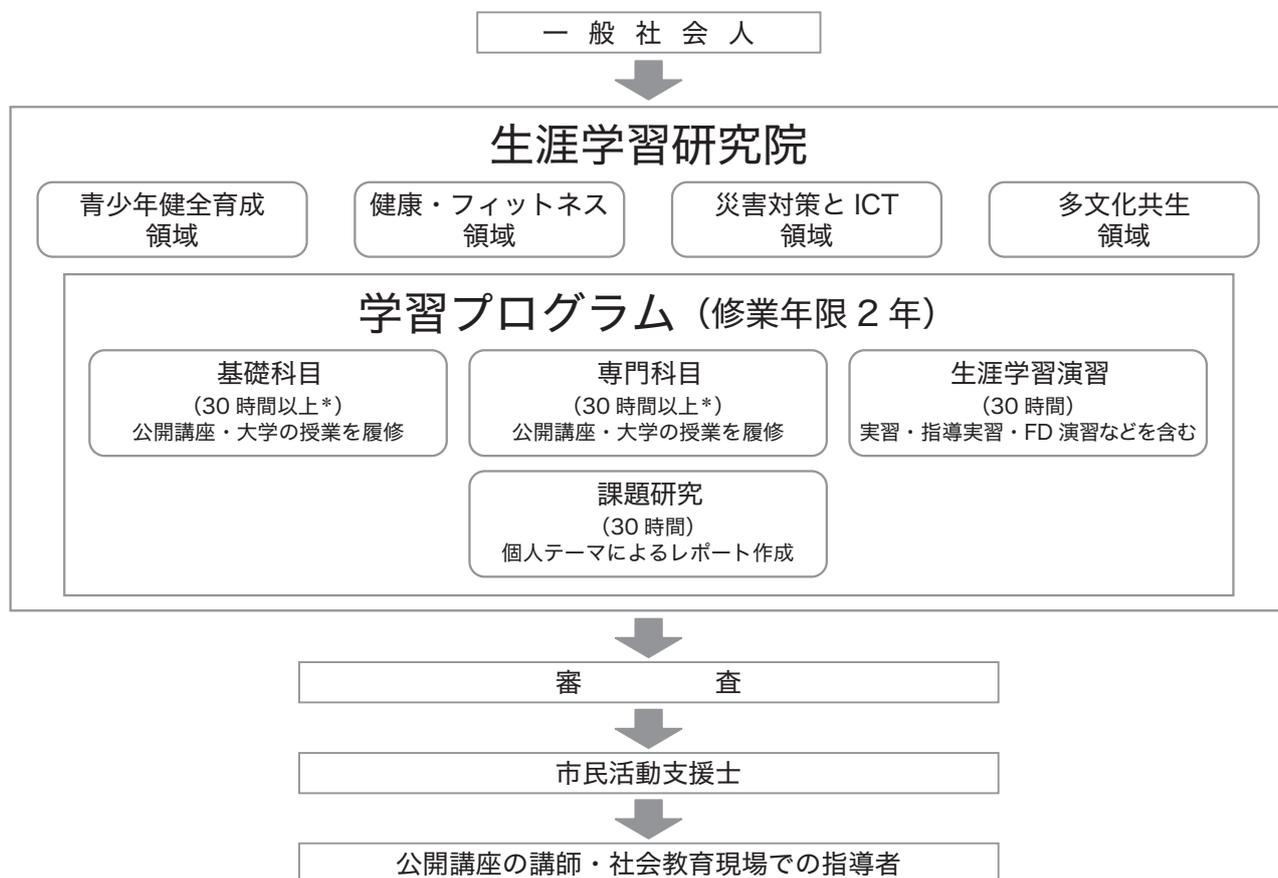
### 3) 生涯学習演習

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 27 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23日(月)～ 3月26日(木)	履修登録	4月6日(月)～ 4月17日(金)			/	/
	受講	4月2日(木)～ 9月30日(水)	受講	4月13日(月)～ 7月24日(金)				
秋学期	履修登録	8月3日(月)～ 8月25日(火)	履修登録	9月24日(木)～ 10月6日(火)				
	受講	10月1日(木)～ 3月31日(木)	受講	10月1日(木)～ 1月29日(金)				

## 12. 履修科目一覧

	領 域			
	青少年健全育成	健康・フィットネス	災害対策と ICT	多文化共生
基礎科目	選択科目【公開講座・大学の授業から選択】  excelで学ぶ徳島の生涯学習(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】  阿波踊り体操指導者養成(5) 長距離ウォーク(18) ヘルシーフィットネス(22.5) ヨガストレッチ(22.5) 機能改善フィットネス(25.5) シェイプアップエアロビクス(25.5) 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】  excelで学ぶ徳島の生涯学習(15) CMSシステム入門(15) Webシステム入門(22.5)* など	選択科目(30)【公開講座・大学の授業から選択】  語学講座 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(25.5)* 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	選択科目(30)【公開講座・大学の授業から選択】  語学講座 多文化共生研究 など
生涯学習演習	自然体験活動の実際Ⅰ(15) 自然体験活動の実際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)	多文化共生演習(30)
課題研究	青少年体験活動演習Ⅰ(15) 青少年体験活動演習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)	多文化共生課題研究Ⅰ(15) 多文化共生課題研究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 27 年度春学期分の履修については、合格後速かに指導教員の指導を受けて頂きます。  
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 祐次朗 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が発生した場合、徳島では甚大な被害が想定されます。我々には、防災・減災の各種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であり、各種の防災ボランティア講座が開かれています。防災ボランティアと言っても、その対象は多岐に渡ります。そこで、本年度は、防災と学習の関わりを取り上げたいと思います。具体的には、防災のためのワークショップを自ら企画し、実施できるようになることを目指します。まずは、各種の防災教育の実態の調査から始めたいと思います。
多文化共生	大学開放実践センター 鈴木 尚子 准教授	この領域では、海外で将来活躍したいと考えている方や、地域の国際交流活動等を通じて外国人支援に携わりたいと考えている方を対象に、多文化共生という観点から考察を深めます。徳島大学では関連する授業はほとんど開講されていませんが、学内で開講されている語学講座や各自の問題関心に沿う授業・講座を中心に補助的に受講しながら学習を進め、最終的にはご自身が設定した課題研究に向け、主体的に取り組んでいく姿勢が望まれます。当領域の指導は、パソコンの基本操作（ワード・エクセル等による文書作成、文書を添付したパソコンメールの送受、インターネット検索）を習得していることを前提とします。

## 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、FAX：088 - 656 - 7277  
(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 27 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) 平成〇年〇月	××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。

徳島大学大学開放実践センター公開講座  
平成 27 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) 平成〇年〇月	××大学××学部 卒業							
職 歴									
社 会 活 動									

(切り取り線)

# 2015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コース(20)	田中 俊夫	20
	A002	楽しく学ぶ 日本の国際協力 -世界で活躍するJICAボランティアの経験談を通して-(60)	久保 有希、鈴木 尚子他	20
キャリアアップ	C001	エクセルを利用したデータ分析(18)	川野 卓二	21
人間・社会	1001	人生を振り返る ～回想法を使った自分史作成～(20)	藤原 朝洋、山本 真由美	22
	1002	実践まちづくり入門(20)	矢部 拓也	22
	1003	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	23
	1004	古建築鑑賞と探訪 -神社建築等-(25)	森兼 三郎	23
	1005	再考・日本列島の先史時代(20)	中村 豊	24
	1006	モラエスの「徳島」(30)	宮崎 隆義	24
	1007	内村鑑三を読み解く(30)	三浦 博	25
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	25
	2002	健康と科学のアンダンテ(人の体のしくみを知ろう)(25)	村田 勝夫	26
	2003	小学生のための夏休み科学教室(20)	村田 勝夫	26
情報・技術	3001	デジタル写真の活用(入門)(20)	石田 富士雄、辻 明典	27
	3002	はじめての動画編集(入門)(20)	石田 富士雄、辻 明典	27
	3003	LED(発光ダイオード)を光らせよう(基礎編) -光をあやつるプログラミング入門-(15)	川上 博、辻 明典	28
	3004	Excelで学ぶ徳島の生涯学習(10)	馬場 祐次朗、金西 計英	28
芸術	4001	楽しみながら学ぶ書道 I (30)	東 國恵[南光]	29
	4002	版画を楽しむ シルクスクリーン技法(20)	石井 健二	29
	4003	たのしい女声コーラス I (80)	吉森 章夫、大井 美弥子	30
	4004	たのしい男声コーラス I (80)	吉森 章夫、大井 美弥子	30
	4005	写真講座(初級) 初歩からの撮影(30)	上野 昭文	31
	4006	写真講座(中級) 街歩きスナップを楽しむ(20)	上野 昭文	31
	4007	美術史概観(20)	吉原 美恵子	32
語学・国際交流	5001	Remarkable Accounts I(20)	Don Sturge	32
	5002	In Translation I(20)	Don Sturge	33
	5003	Mac's Chat Room:Current News Chat(30)	Angus A.McDonald	33
	5004	Introductory English Conversation(英会話入門)(20)	Wade Lewis	34
	5005	楽しみながら歌う洋楽(30)	宮田 政徳	34
	5006	英語で聖書を読もう(30)	川野 卓二、三浦 博	35
	5007	中国語(初級)《佳縁漢語》(20)	張 偉	35
	5008	中国語(中級)《中国文化》(20)	張 偉	36
	5009	ポルトガル語を楽しもう ～VAMOS FALAR PORTUGUES～(15)	松尾ドゥルシー	36
	5010	国際交流ボランティア入門 -多文化共生社会をめざして-(20)	Gehertz 三隅 友子	37
スポーツ・健康	6001	フリー・フィットネスI(50)	—	37
	6002	健康法としての空手道入門(20)	W.ヘルベルト	38
	6003	健やかバドミントン I (20)	佐藤 充宏	38
	6004	テニスを楽しもう I (16)	田中 俊夫 他	39
	6005	テニスを始めよう I (16)	田中 俊夫 他	39
	6006	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-(66)	田中 俊夫 他	40
	6007	からだ改善プログラム(30)	和田 佳那、村上 亜弥子	40
	6008	経絡(けいらく)ヨガストレッチ(30)	和田 佳那	41
	6009	エイジングケアエクササイズ(女性限定)(30)	和田 佳那	41
	6010	さびないカラダの作り方(10)	村上 亜弥子	42
	6011	らくらく!体操(15)	村上 亜弥子	42
	6012	基礎からわかる栄養学(10)	村上 亜弥子	43
	6013	空海と歩く～四国伊予遍路 2015 II(30)	田中 俊夫	43
	6014	四国遍路開創1200年記念講座 ～江戸初期の遍路を歩く～(30)	田中 俊夫、柴谷 宗叔	44
	6015	白山&荒島岳(トレーニング編)(40)	富永 覚、田中 俊夫	44
	6016	白山&荒島岳(登山編):お花畑と360度のパノラマを楽しもう(40)	富永 覚、田中 俊夫	45
	6017	ウォーキングでホノルルマラソン!(30)	田中 俊夫、村上 亜弥子	45
	6018	ロトルアマラソンを走ろう(30)	田中 俊夫	47
	6019	ホノルルマラソンを走ろう2015 B(ビギナー:初心者コース)(30)	田中 俊夫 他	48
	6020	ホノルルマラソンを走ろう2015 A(アドバンス:経験者コース)(30)	田中 俊夫 他	48
	6021	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	49
	6022	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	50

生涯学習研究院講座はp17に記載されています。

## 2015年春夏 公開講座 時間割

	午前	午後	夜間
月	<b>10:00～11:30</b> 健康法としての空手道入門 <b>10:00～12:00</b> 楽しみながら学ぶ書道 I	<b>13:30～15:00</b> 中国語(中級) 美術史概観 さびないカラダの作り方 <b>16:30～18:00</b> 農薬と食の安全性を科学的に考える	<b>18:30～20:00</b> 写真講座(中級) Remarkable Accounts I
火	<b>10:00～11:30</b> からだ改善プログラム Mac's Chat Room	<b>13:00～14:30</b> 実践まちづくり入門 <b>15:00～16:30</b> 江戸時代へタイムスリップ	<b>18:30～20:00</b> エクセル利用データ分析 ポルトガル語 <b>21:00～22:00</b> サイバーレッスン
水	<b>10:00～11:30</b> 運動でヘルスアップ <b>10:30～12:30</b> たのしい女声コーラス I	<b>13:00～14:30</b> Excelで学ぶ徳島の生涯学習 <b>14:00～15:30</b> 基礎からわかる栄養学	<b>18:30～20:00</b> 古建築鑑賞と探訪 中国語(初級)
木	<b>10:00～11:30</b> 楽しみながら歌う洋楽 <b>10:30～12:00</b> 人生を振り返る～自分史～ モラエスの「徳島」	<b>13:30～15:00</b> 経絡ヨガストレッチ <b>14:30～16:30</b> 版画を楽しむ	<b>18:30～20:00</b> 再考・日本列島の先史時代 エイジングケアエクササイズ <b>19:00～21:00</b> たのしい男声コーラス I
金	<b>10:00～11:30</b> らっく楽!体操 <b>10:30～12:00</b> 健康と科学のアンダンテ In Translation I	<b>13:00～14:30</b> 英会話入門 <b>14:30～16:00</b> 健やかバドミントン I	<b>18:00～19:30</b> 英語で聖書を読もう <b>18:30～20:00</b> はじめての動画編集 デジタル写真の活用
土	<b>8:00～12:00</b> ウォーキングでホノルルマラソン <b>9:00～11:00</b> テニス I <b>9:30～12:30</b> 国際交流ボランティア入門 <b>10:00～11:30</b> LEDを光らせよう(基礎編) 内村鑑三を読み解く <b>10:30～12:00</b> 写真講座(初級) <b>11:00～12:30</b> 楽しく学ぶ 日本の国際協力	<b>13:00～15:00</b> ホノルルマラソン・マラソンライフS <b>13:00～16:30</b> ホノルルマラソンを走ろう2015 A <b>14:00～16:30</b> ホノルルマラソンを走ろう2015 B	

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コース

## ●日時

・7/26(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。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 7/26 (10:00～12:30) 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 7/26 (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(1枚300円・3種類)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]資料配布

講座番号  
A002

## 楽しく学ぶ 日本の国際協力 ―世界で活躍する JICA ボランティアの経験談を通して―

## ●日時

・土 11:00～12:30

【概要】今年は JICA 青年海外協力隊 50 周年。『世界に笑顔をひろげる仕事』『人生を輝かせ、もっと充実させるボランティア』をテーマに講座をお届けします。講師は、世界の様々な国で活動した JICA ボランティア経験者。講師の経験談を通して、多様な視点から楽しく日本の国際協力を考える講座です。

【達成目標】①世界の人々の暮らしや、多様な文化・価値観、生活習慣を学ぶ。②身近なテーマから国際的視野を養う。③日本の国際協力や JICA ボランティア活動について学ぶ。④異文化を通して日本や自文化への理解を深める。

## ●スケジュール

- ① 6/27 イントロダクション「国際協力ってなんだろう? JICA ボランティアとは?」(久保、鈴木)
- ② 7/4 増矢幸子(青年海外協力隊)  
「グアテマラで助産師として命を守る 民族と伝統」  
※ミニ体験「民族衣装ウィピル(刺繍ブラウス)のファッション講座」
- ③ 7/11 森本美鶴(シニア海外ボランティア)  
「ヨルダンで美術教育を伝える 子どもの可能性を信じて」  
※ミニ体験「ヨルダンという国、モスラム(イスラム教徒)の暮らしを知ろう」
- ④ 7/18 高橋久美(青年海外協力隊)  
「ネパールでの母子保健活動 民族と暮らし」  
※ミニ体験「サリーの着方を学びましょう」
- ⑤ 7/25 廣田知子(シニア海外ボランティア)  
「インドネシアで日本語を教える 南の島の日本語教師」  
※ミニ体験「旅行が楽しくなるインドネシア語」

(キーワード/国際協力・社会貢献・国際交流・異文化理解)

受講料 無料

保険 なし

テキスト なし

定員 60名

## 対象者

海外の文化、生活習慣、国際理解、国際協力、海外でのボランティア活動に関心のある方

## 担当講師

JICA ボランティア経験者(スケジュール参照)/コーディネーター:久保 有希(JICA 四国 国際協力推進員)、鈴木 尚子(大学開放実践センター)

## 講座の方法

講義、ミニ体験等

[テキスト]各回資料を配布

●日時

・火 18:30 ~ 20:00

**【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エクセルを使って様々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 5/12 エクセルで行うデータ分析数学・統計関数と分析ツール    | ⑥ 6/23 分散分析を解く(1) 1要因の分散分析       |
| ② 5/19 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 | ⑦ 6/30 分散分析を解く(2) 多要因の分散分析       |
| ③ 5/26 記述統計の基本(2) 相関係数で2変量の関連をみる    | ⑧ 7/7 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 |
| ④ 6/2 検定に慣れる(1) 対応がない平均の比較          | ⑨ 7/14 回帰分析に挑戦(1) 単回帰分析のしくみ      |
| ⑤ 6/9 検定に慣れる(2) 対応の対応がある平均の比較       | ⑩ 7/21 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(総合教育センター)

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。

講座番号  
1001

## 人生を振り返る ～回想法を使った自分史作成～

●日時

・木 10:30～12:00

**【概要】** この講座では、回想法を使った自分史作成によって、これまでの「人生を振り返る」ことを目的としています。自分の人生を振り返ることは今後の人生を考えることにもつながります。講座の対象者は、回想法や自分史に興味を持つ方・体験してみたい方などです。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自分史について理解する。②自分の人生を振り返る。

●スケジュール

① 5/21 回想法と自分史(講義と年表作成、質問紙実施)

② 5/28 傾聴訓練～良き聴き手とは～

③ 6/4 人生を振り返る(ライフライン作成と人生について総評)

④ 6/11 回想法(1) 子供の頃

⑤ 6/18 回想法(2) 青春

⑥ 6/25 回想法(3) 仕事

⑦ 7/2 回想法(4) 大切な出会い

⑧ 7/9 回想法(5) これまでとこれから

⑨ 7/16 心理劇を用いた人生の振り返り(質問紙実施)

⑩ 7/23 まとめ(ライフライン作成と人生について総評)

備考

補助として大学院生、勝瀬 碧依(徳島大学大学院総合科学教育部臨床心理専攻)他が入ります。

(キーワード/自分史の作成と理解・人生の振り返り・回想法)

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

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 ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法

講義、演習、自分史年表の作成

講座番号  
1002

## 実践まちづくり入門

●日時

・火 13:00～14:30

**【概要】** 実際にまちづくりをしている人たちが集まって、自分たちの悩みや課題を話題提供してもらいながら、議論形式での授業を進めてゆきたいと考えています。本年度の授業では、まちづくりをソーシャルイノベーション過程ととらえ、自分たちにとってのまちづくりの論理を産み出せたいと思っています。是非、徳島でまちづくり活動をしている方、関心を持っている方、ご参加下さい。また、徳島のまちのフィールドワークも行います。

**【達成目標】** ①自己のまちづくりのビジョンを再確認する。②いろいろなまちづくりのやり方を理解する。③自分でまちづくり活動を試みる。④新しいまちづくりの手法を取り入れる。

●スケジュール

① 5/12 オリエンテーション 受講生のまちづくり体験紹介

② 5/19 【フィールドワーク】ひょうたん島クルージング体験/新町川を守る会

③ 5/26 徳島県が提案する「vs 東京」について考える

④ 6/2 徳島の地域構造とまちづくり/新町西地区再開発について考える

⑤ 6/9 サブカルチャーとまちづくり/アニメ、阿波踊り、伝統文化

⑥ 6/16 事例報告(1)

受講生のまちづくり実践報告I

⑦ 6/23 事例報告(2)

受講生のまちづくり実践報告II

⑧ 6/30 事例報告(3) 中心市街地活性化とは/長浜、高松、熊本

⑨ 7/7 ソーシャルイノベーションとしてのまちづくり

⑩ 7/14 総括討論/まちづくりの論理とは?

備考

毎月最終日曜日に開催しているとくしまマルシェのフィールドワークなど、受講生の日程が合うようでしたら、授業時間などを変更して行おうと考えています。また、場合によっては、受講生が実践しているまちづくりの現場へ視察にゆくようなことも考えています。具体的な進め方は受講生の希望に添いながら柔軟に考えていきますので、まちづくりに関心のある人、実践している人、これからやりたいと思っている人、アイデアのある人は是非!

(キーワード/まちづくり・フィールドワーク・ソーシャルイノベーション・地方創生・中心市街地活性化)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

対象者

まちづくりに関心のある人

担当講師

矢部 拓也(徳島大学大学院 ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部、特定非営利法人まちづくり役場理事)

講座の方法

講義、討議、フィールドワーク

【テキスト】購入不要

参考書:「地域社会の政策とガバナンス(地域社会学講座3)/岩崎信彦監修(2006)(東信堂)」「分断社会と都市ガバナンス/西山八重子編著(2011)(日本経済評論社)」「平成史【増補新版】/小熊英二編著(2014)(河出書房新社)」

講座番号  
1003

## 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～

### ●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。

**【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 5/12 オリエンテーション(資料の確認、資料の配付など)	⑥ 6/16 資料講読(古文書解読)5
② 5/19 資料講読(古文書解読)1	⑦ 6/23 資料講読(古文書解読)6
③ 5/26 資料講読(古文書解読)2	⑧ 6/30 資料講読(古文書解読)7
④ 6/2 資料講読(古文書解読)3	⑨ 7/7 資料の意味とまとめ
⑤ 6/9 資料講読(古文書解読)4	⑩ 7/14 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 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 演習、講義

[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。

講座番号  
1004

## 古建築鑑賞と探訪 ―神社建築等―

### ●日時

・水 18:30～20:00

**【概要】**神社には、鳥居、狛犬、灯籠、手水舎、拝殿、本殿、門、社務所など多くの建築物や石造物があります。どれもよく似た表情をしています、それぞれに異なります。今年は神社建築を通じて日本特有の文化を探ります。

**【達成目標】**①建築学的な見方を体得する。②民俗学的な見方を体得する。③神社に慣れ親しむ。

### ●スケジュール

① 5/20 神社建築の歴史	⑦ 7/15 神社内の石造物
② 5/27 神社建築の用語の解説	⑧ 7/22 県内の神社等 1
③ 6/10 神社の様式 ―平入形式―	⑨ 8/19 県内の神社等 2
④ 6/17 神社の様式 ―妻入形式―	⑩ 8/26 まとめ
⑤ 6/24 平入と妻入が融合した様式	※ 6/13(土) 県外研修(京都郊外方面)
⑥ 7/8 鳥居、門の様式と鳥居の起源	※ 9/2 県外研修(岡山方面)

### 備考

県外研修は自由参加で旅費は別料金です。

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。

(キーワード/講義・現場研修)

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(徳島市文化財審議会委員)

### 講座の方法

プロジェクターによりディテールまで詳解

[テキスト] 資料配布

## 講座番号 1005 再考・日本列島の先史時代

●日時  
・木 18:30～20:00

**【概要】** この講座では、最新の研究動向をふまえて、日本列島の先史時代について考えていきます。明治期～第二次世界大戦後における先史時代像の変化をさぐり、その問題点を見出します。近年、農業の開始から階級社会の形成、国家の成立にいたるまでの、水田稲作の生産力発展を基盤とする歴史像に疑問を投げかけるような事例が増えています、そのような事例を取り上げていき、新しい歴史像を模索していきます。

**【達成目標】** ①明治期～第二次世界大戦後にいたるまでの先史時代像をふりかえる。②縄文時代の生活を再考する。③弥生時代は本当に稲作中心の生活をおくっていたのか再考する。④古墳時代成立の意義を再考する。

### ●スケジュール

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| ① 5/14 考古学の方法と目的          | ⑥ 6/18 縄文時代の植物利用         |
| ② 5/21 明治期～第二次世界大戦までの考古学史 | ⑦ 6/25 縄文から弥生へ           |
| ③ 5/28 第二次大戦からこんにちまでの考古学史 | ⑧ 7/2 弥生時代の水田と畑作         |
| ④ 6/4 旧石器時代から縄文時代初期の日本列島  | ⑨ 7/9 古墳時代～古代の生業を考える     |
| ⑤ 6/11 縄文時代の社会と文化         | ⑩ 7/16 徳島の考古学から先史時代を再考する |

(キーワード/考古学史・縄文時代の植物利用・弥生時代の農耕・古墳の発生)

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

## 講座番号 1006 モラエスの「徳島」

●日時  
・木 10:30～12:00

**【概要】** グローバルという言葉の根底には越境ということがあります。あらゆるものが国境を超えて複雑な問題を生み出している現代、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、16年間徳島で暮らしながらその当時の日本と徳島を書き残しています。越境者であったモラエスという人を取り上げて、グローバルズムと異邦人ということを念頭におき、現代の日本の姿を眺めてみましょう。

**【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異邦人のまなざしを知る。④グローバル時代のモラエスを考える。

### ●スケジュール

- |                              |                              |
|------------------------------|------------------------------|
| ① 5/7 イントロダクション              | ⑥ 6/11 モラエスの「徳島」：『徳島の盆踊り』(3) |
| ② 5/14 異邦人ということ              | ⑦ 6/18 モラエスの「徳島」：『日本精神』(1)   |
| ③ 5/21 モラエスの生涯：その時代と同代人      | ⑧ 6/25 モラエスの「徳島」：『日本精神』(2)   |
| ④ 5/28 モラエスの「徳島」：『徳島の盆踊り』(1) | ⑨ 7/2 モラエスの「徳島」：『日本精神』(3)    |
| ⑤ 6/4 モラエスの「徳島」：『徳島の盆踊り』(2)  | ⑩ 7/9 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)

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

宮崎 隆義 (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、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)。初回までに各自ご購入ください。徳島県立文学書道館、紀伊国屋書店徳島店、小山助学館本店で取り扱いがあります。「日本精神/徳島日本ボルトガル協会刊」(500円、税込)。初回講座時に直接販売します。

講座番号  
1007

## 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 5/9 オリエンテーション

② 5/16 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 5/23 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 5/30 内村の無教会主義とは

⑤ 6/6 日本的キリスト教と西洋のキリスト教

⑥ 6/13 内村の著作を読む『後世への最大遺物』

⑦ 6/20 内村の著作を読む『デンマーク国の話』

⑧ 6/27 内村の著作を読む『代表的日本人』

⑨ 7/4 絶対的非戦論

⑩ 7/11 内村の聖書研究の方法

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 なし

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] 必要に応じて参考文献を講座中に紹介する。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 5/11 農薬とは：農薬の定義、歴史、役割、マスキングで取り上げられた農薬に関する話題

② 5/18 農薬の開発と安全性評価の実際

③ 5/25 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 6/1 食および天然物の安全性と残留農薬との係わり

⑤ 6/8 農薬の健康および環境影響事例の検証

⑥ 6/15 農薬規制に関する法令と農薬の適正使用の重要性

⑦ 6/22 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

⑧ 6/29 農薬関連の追加話題：特別・有機栽培、放射性物質に汚染された食品の健康影響

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

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(社)日本植物防疫協会」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。

(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)

講座番号  
2002

## 健康と科学のアンダンテ(人の体のしくみを知ろう)

●日時

●金 10:30～12:00

【概要】 昨年の本講座では薬の効き方を知ることを中心にしたが、人の体の正常な営みは何だろうかという発問のもと、今回は初歩の生理学について主に学習することにした。体の調子が悪くて医師の診断を求める時に、基本的な体の諸器官の働きやしくみの知識があれば、よりよい診断や医療処置に結びつくものと思われる。本講座では図解を中心としたテキストを用いて、最新の生理学の知識を得ることを目的とする。

【達成目標】 ①人の体の正常な営みを知る。②人の体の諸器官のしくみを知る。③人の体の諸器官の働きを知る。④人の体の統合した働きを知る。

●スケジュール

① 5/15 生理学とはなにか?

② 5/22 消化・吸収と中間代謝(食べる、消化すること)

③ 5/29 呼吸と循環(息をする、血液の流れ)

④ 6/5 排泄(体内環境の整備)

⑤ 6/12 細胞(つくる、交流する)

⑥ 6/19 情報伝達(体を動かす)

⑦ 6/26 内分泌(支える、保つ)

⑧ 7/3 神経(感じる、反応する)

⑨ 7/10 意識と行動(考える、動く)

⑩ 7/17 健康に過ごすために

(キーワード/体の働き・器官のしくみ)

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

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]「史上最強カラー図解 はじめての生理学/當瀬規嗣 監修(ナツメ社)」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 7/27(月) 磁石で遊ぼう

② 7/28(火) 折り紙の一刀切り

③ 7/29(水) 水と紙の力を調べよう

④ 7/30(木) 針金でゆらゆらモビールを作ろう

⑤ 7/31(金) ドライアイスでおもしろ実験

(キーワード/磁石・折り紙・モビール・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 教材費あり

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(300円)を受講料納入の際にお支払ください。  
[テキスト] プリント配布

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入門講座です。本講座は、昔撮影した旅行写真や家族写真、アルバムに貼られた写真、デジカメやスマホで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方法、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写真の修整と加工。②写真の印刷。③写真の整理と活用。

●スケジュール

- |                             |                              |
|-----------------------------|------------------------------|
| ① 5/8 写真の修整と加工              | ⑥ 6/12 フォトブックの作成(3)ーレイアウト印刷ー |
| ② 5/15 合成写真の作成と印刷           |                              |
| ③ 5/22 文書への写真活用             |                              |
| ④ 5/29 フォトブックの作成(1)ー写真の整理ー  |                              |
| ⑤ 6/5 フォトブックの作成(2)ースキャナの活用ー |                              |

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下さい。講座では、Windowsの基本機能、Windows Live フォトギャラリー(画像編集ソフト)、Photoshop Elements(商用)、Word(商用)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 なし

定員 20名

対象者

デジタル写真に興味をもたれている方

担当講師

石田 富士雄・辻 明典(大学院ソシオテクノサイエンス研究部総合技術センター)

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] 資料等は、講座の第1回目に配布(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】** 動画編集に興味をもたれている初心者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 6/26 Windows Live ムービーメーカーの概要 | ⑥ 7/31 パソコンやDVDに保存、鑑賞 |
| ② 7/3 動画と静止画の基本                 |                       |
| ③ 7/10 シーン切替え効果、特殊効果の適用         |                       |
| ④ 7/17 タイトル、字幕、クレジットの挿入         |                       |
| ⑤ 7/24 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、ご持参頂ければアドバイスいたします。講座では、Windows 7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 なし

定員 20名

対象者

動画編集に興味をもたれている方

担当講師

石田 富士雄・辻 明典(大学院ソシオテクノサイエンス研究部総合技術センター)

講座の方法

講義、パソコンでの編集操作

[テキスト] 資料等は、講座の第1回目に配布(無料)。

講座番号  
3003

## LED(発光ダイオード)を光らせよう(基礎編) —光をあやつるプログラミング入門—

●日時

・土 10:00 ~ 11:30

**【概要】** この講座の目的は、LED(発光ダイオード)を自在に光らせる実験を通じて、電子工作やマイコン(切手大のコンピュータ)・プログラミングの面白さを体験し、エレクトロニクスや情報技術に興味をもつていただくことにあります。今回はLEDを光らせる方法とプログラミング手法を身につけ、秋冬講座の応用編でクリスマスツリー等に应用できる簡単なLED点灯ボードをつくり、まわりの環境を感じて光る小作品を完成させます。

**【達成目標】** ① LED点灯回路をつくり、そのしくみを理解する。② LED点灯用のマイコン・プログラムを書く。

●スケジュール

- |                                     |                        |
|-------------------------------------|------------------------|
| ① 5/23 LEDを点灯する:エレクトロニクスの話          | ⑤ 6/20 LEDの色あいや明るさを変える |
| ② 5/30 LEDを点滅する:マイコンの点滅プログラムを書く     | ⑥ 6/27 LEDの省エネ点灯法      |
| ③ 6/6 LEDとArduinoマイコン:ハードウェアとソフトウェア |                        |
| ④ 6/13 複数のLEDを点灯・消灯する               |                        |

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。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/LED・マイコン・プログラミング)

受講料 7,000円  
(銀行振込不可)

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 15名

対象者

LEDとマイコンに興味をもつ方  
(予備知識不要)

担当講師

川上 博(徳島大学名誉教授)、辻 明典(大学院ソシオテクノサイエンス研究部総合技術センター)

講座の方法

講義、LED点灯回路をつくる、マイコンのプログラムを書く

[教材費] 受講料とは別に、実験用マイコン(Arduino)と電子回路部品購入費として別途4,000円を受講料納入の際お支払いください。  
[テキスト] プリント配布

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23年度社会教育調査報告書』を使って、全国及び徳島県の生涯学習の現状と課題について、Excelを使いながらマクロ的な視点から考えます。

**【達成目標】** ① Excel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現状が理解できる。

●スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| ① 5/13 オリエンテーション・Excelの基礎(1)<br>(Excelに慣れよう) | ⑦ 6/24 社会教育調査の分析(1)<br>(公民館の数、職員数、講座数等)  |
| ② 5/20 Excelの基礎(2)(表を作って活用しよう)               | ⑧ 7/1 社会教育調査の分析(2)<br>(公民館のボランティア、情報提供等) |
| ③ 5/27 Excelの基礎(3)(グラフの活用)                   | ⑨ 7/8 社会教育調査の分析(3)<br>(図書館、博物館等の状況)      |
| ④ 6/3 Excelの基礎(4)(関数を使ってみようI)                | ⑩ 7/15 まとめ(徳島県の生涯学習の方向性を探る)              |
| ⑤ 6/10 Excelの基礎(5)(関数を使ってみようII)              |  |
| ⑥ 6/17 我が国における生涯学習の現状                        |  |

(キーワード/Excelの基礎・統計・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

馬場 祐次朗、金西 計英(大学開放実践センター)

講座の方法 講義、実習

[テキスト] 「初心者のためのMicrosoft Excel 2010 (FOM出版) 1,200円+税」使用予定。  
テキストは講座初回時に販売予定です。

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】この講座は漢字を中心に、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・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、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、8月にガレリア新蔵で作品発表を行う。

●スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| ① 5/11 書道について、文字の起こり、書体の変遷、用具について        | ⑥ 6/15 習った2つの墓誌銘の起筆・収筆と点画の接し方、折れ・はね・空間の取り方について比較               |
| ② 5/18 隋の楷書「蘇孝慈墓誌銘」を習う。横・縦画・折れについて／筆について | ⑦ 6/22 唐の楷書「九成宮醜泉銘」を習う。すっきりとした字形の工夫について                        |
| ③ 5/25 墓誌銘の左・右払い・はね、全体のまとめについて／硯について     | ⑧ 6/29 点画の起筆・収筆、線質と筆圧・運筆について                                   |
| ④ 6/1 「美人董氏墓誌銘」を習う。横・縦・折れ／墨について          | ⑨ 7/6 碑の字形・全体の纏め方について  |
| ⑤ 6/8 墓誌銘の折れ・はね・空間の取り方、点画の接し方について／紙について  | ⑩ 7/13 唐の整齊な楷書古典「孔子廟堂碑」を習う。横・縦画・折れ等前碑と比較                       |
|  | ⑪ 7/27 半紙または条幅・色紙・短冊に書く。作品を額・軸・パネルで出品するか決める。表装は表具店に依頼または自分がする。 |

備考 道具は各自ご用意ください。(硯は大学のもも使用できます。)

(キーワード/隋代の優れた楷書と唐代の優れた整齊な楷書を学ぶ)

受講料 12,500円

保険 なし

テキスト テキスト・教材費あり

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

【教材費】材料費として約5,000～10,000円が別途必要です。

【テキスト】二玄社の法書選と同ガイドを購入していただく予定です。詳細については、講座中に講師より説明があります。プリント配布あり。

講座番号  
4002

## 版画を楽しむ 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わ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(箔貼りを含む)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 5/14 技法の説明、参考作品の鑑賞   | ⑦ 6/25 第4版(トレース、製版、摺り) |
| ② 5/21 お試し実習、イメージ作り    | ⑧ 7/2 第5版(トレース、製版、摺り)  |
| ③ 5/28 イメージ作り、図版分解     | ⑨ 7/9 修正、摺り作業(予備)      |
| ④ 6/4 第1版(トレース、製版、摺り)  | ⑩ 7/16 ハウジング           |
| ⑤ 6/11 第2版(トレース、製版、摺り) | ⑪ 7/23 金銀箔貼り           |
| ⑥ 6/18 第3版(トレース、製版、摺り) | ⑫ 7/30 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  
\*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 (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

【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。

【テキスト】プリント配布

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27年6月14日に「おかあさんコーラス大会」(あわぎんホール)、28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も出演も検討中です。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て音楽全般の知識と状況を知る。

●スケジュール

① 4/8 ② 4/15 ③ 4/22 ④ 5/13 ⑤ 5/20

⑥ 5/27 ⑦ 6/3 ⑧ 6/10 ⑨ 6/13(土)特別練習

⑩ 6/14(日)おかあさんコーラス ⑪ 6/17 ⑫ 6/24

⑬ 6/28(日)県合唱祭 ⑭ 7/1 ⑮ 7/8 ⑯ 7/15

⑰ 7/22 ⑱ 7/29 ⑲ 8/5 ⑳ 8/19 ㉑ 8/26

㉒ 9/2 ㉓ 9/9 ㉔ 9/16 ㉕ 9/30

■下記の曲を順不同で繰り返し練習して、次期の講座につなげていきます。

- ◆木下牧子の作品から ◆新実徳英の作品から
- ◆三善晃の作品から ◆信長貴富の作品から
- ◆諸外国の合唱曲から ◆その他邦人作品から
- ◆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・篤篤・呼吸法・発声法)

受講料 27,500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27年6月28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)等にも出演予定です。また、翌年2月には「アンサンブルコンテスト」もあります。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て音楽全般の知識と状況を知る。

●スケジュール

① 4/9 ② 4/16 ③ 4/23 ④ 4/30 ⑤ 5/7

⑥ 5/14 ⑦ 5/21 ⑧ 5/28 ⑨ 6/4 ⑩ 6/11

⑪ 6/18 ⑫ 6/25 ⑬ 6/28(日)県合唱祭

⑭ 7/2 ⑮ 7/9 ⑯ 7/16 ⑰ 7/23 ⑱ 7/30

⑲ 8/6 ⑳ 8/20 ㉑ 8/27 ㉒ 9/3 ㉓ 9/10

㉔ 9/17 ㉕ 9/24

■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から ◆グリークラブアルバム2から
- ◆グリークラブアルバム3から ◆多田武彦作品集から
- ◆Negro spiritualsから ◆諸外国の合唱曲から
- ◆その他邦人作品から ◆ポピュラー ◆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・篤篤・呼吸法・発声法)

受講料 27,500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、当方でお世話いたします。

講座番号  
4005

## 写真講座(初級) 初歩からの撮影

## ●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 5/16 教室  | ⑥ 7/11 撮影会         |
| ② 5/23 教室  | ⑦ 7/25 教室          |
| ③ 5/30 撮影会 | ⑧ 8/9(日) 撮影会(阿波踊り) |
| ④ 6/13 教室  |                    |
| ⑤ 6/20 撮影会 |                    |

## 備考

3月もしくは4月に修了展を行う予定です。

撮影会は初級、中級共通です。撮影会の場所は決まり次第、お知らせします。撮影会は基本的には、徳島大学近郊を予定しており、現地集合・現地解散になります。

日程は講師の活動等、諸般の事情で変更することがあります。変更があった場合は、その都度連絡いたします。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。

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/デジタルカメラ・スマートフォン・写真講座・カルチャー)

受講料 9,000円

保険  レク保険 必要  
800円(p8参照)

テキスト なし

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、屋外での撮影

[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撮る。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 5/11 教室     | ⑦ 6/20(土) 撮影会      |
| ② 5/18 教室     | ⑧ 6/29 教室          |
| ③ 5/25 教室     | ⑨ 7/11(土) 撮影会      |
| ④ 5/30(土) 撮影会 | ⑩ 7/13 教室          |
| ⑤ 6/1 教室      | ⑪ 7/27 教室          |
| ⑥ 6/15 教室     | ⑫ 8/9(日) 撮影会(阿波踊り) |

## 備考

3月もしくは4月に修了展を行う予定です。

撮影会は中級、初級共通です。撮影会の場所は決まり次第、お知らせします。撮影会は基本的には、徳島大学近郊を予定しており、現地集合・現地解散になります。

日程は講師の活動等、諸般の事情で変更することがあります。変更があった場合は、その都度連絡いたします。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。

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/写真教室・デジタルカメラ・スナップ・街歩き)

受講料 11,000円

保険  レク保険 必要  
800円(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者  
一般市民、中級者～

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、屋外での撮影

[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ください。  
[テキスト] 必要に応じて講師よりプリント配布。

講座番号  
4007

## 美術史概観

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

**【概要】** 現代美術についての講座を設けてきたが、今年度はルネサンス期以降の、主に西洋の美術の歴史について概観し、そこに繋がる現代の美術表現について考えてみたい。県立近代美術館では、2015年春におよそ300年にわたる西洋美術の作品を扱う特別展を開催する予定であり、これを期に、時代が表現を生み出すということを実感しながら学びたい。どの時代についても、現代の視点からしか作品鑑賞や理解はできないということに気づきたい。

**【達成目標】** ①大まかな美術史の知識を持つこと。②美術を通して時代背景を知ること。③理念とその表現について理解すること。④美術史に繋がってゆく現代美術家たちの仕事を理解すること。

●スケジュール

- |                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| ① 6/1 ルネサンスがもたらしたもの | ⑥ 7/13 同時代の美術表現 1 |
| ② 6/8 時代と美術表現－17世紀  | ⑦ 7/27 同時代の美術表現 2 |
| ③ 6/15 時代と美術表現－18世紀 |                   |
| ④ 6/29 時代と美術表現－19世紀 |                   |
| ⑤ 7/6 時代と美術表現－20世紀  |                   |

備考

作品の画像を観ながらの講義になります。

(キーワード/ルネサンス・バロック・ロココ・新古典・浪漫・インプレッションISM・キュビズム他)

受講料 8,000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

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 5/11 Course Introduction                           | ⑥ 6/15 A Long Subway Ride |
| ② 5/18 French English                                | ⑦ 6/22 To Be Advised      |
| ③ 5/25 An Old Language Lives                         | ⑧ 6/29 To Be Advised      |
| ④ 6/1 Seeking Relief, She Stepped Out Of Line        | ⑨ 7/6 To Be Advised       |
| ⑤ 6/8 Getting By With A Little Help From His friends | ⑩ 7/13 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

Don Sturge(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  
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 5/8 Course Introduction	⑥ 6/12 Translation/Discussion
② 5/15 Translation/Discussion	⑦ 6/19 Translation/Discussion
③ 5/22 Translation/Discussion	⑧ 6/26 Translation/Discussion
④ 5/29 Translation/Discussion	⑨ 7/3 Translation/Discussion
⑤ 6/5 Translation/Discussion	⑩ 7/10 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

Don Sturge (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  
5003

## Mac's Chat Room : Current News 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 humanity 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 5/12 INTRODUCTION	⑥ 6/16 GREED
② 5/19 CREATIVITY	⑦ 6/23 LOVE
③ 5/26 COURAGE	⑧ 6/30 WAR
④ 6/2 GENIUS	⑨ 7/7 RELIGION
⑤ 6/9 PREJUDICE	⑩ 7/14 ARE WE ALONE?

〈キーワード／ ENJOY・ENGLISH・CHAT・HUMANITY・STIMULATE〉

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

[txt] There is no text for this class

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（紹介、質問等）能力を楽しみながら身につけることです。

受講資格、アルファベットの読み書きが出来ることです。

【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 5/1 Getting to know the class  
(自己紹介の英語)

② 5/8 TBA

③ 5/15 What did you do last week?  
(先週の出来事)④ 5/22 What do you hope to do next week?  
(願望)⑤ 6/12 Tell me about your home  
(自分の家について)⑥ 6/19 Tell me about your home  
(どこで何をしますか)⑦ 6/26 How often do you...?  
(頻度)⑧ 7/3 Where do you want to go? Why?  
(理由を述べる)⑨ 7/10 Where don't you want to go?  
(否定表現)

⑩ 7/17 I plan to have...

(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 初級者

担当講師

Wade Lewis  
(Summit 英会話)

講座の方法

講義、ロールプレイなど

[テキスト] 教材となる資料を  
配布。講座番号  
5005

## 楽しみながら歌う洋楽

●日時

・木 10:00 ~ 11:30

【概要】 日本人によく親しまれている英語の洋楽(主に1960年代~70年代)をアーティスト毎に毎回3~4曲取り上げ、歌詞を理解しながら歌う練習をします。

【達成目標】 ①英語の洋楽の歌詞を理解する。②英語の洋楽の歌が歌えるようになる。

●スケジュール

① 5/7 The Carpenters

② 5/14 Celine Dion

③ 5/21 Elvis Presley

④ 5/28 Olivia Newton-John

⑤ 6/4 Simon&amp;Garfunkel

⑥ 6/11 John Denver

⑦ 6/18 Engelbert Humperdink

⑧ 6/25 The Bee Gees

(キーワード/洋楽・歌詞・歌)

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

担当講師

宮田 政徳(総合教育センター)

講座の方法

アーティストの解説と歌の練習

[テキスト] プリント配布

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 5/1 神による天地創造の話(Genesis)(三浦) | ⑦ 6/19 山上の垂訓(川野)<br>(The sermon on the mount)(1)    |
| ② 5/8 アブラハムの召命(三浦)            |   |
| ③ 5/15 ヨブが受けた苦難の話(三浦)         | ⑧ 6/26 山上の垂訓(川野)<br>(The sermon on the mount)(2)    |
| ④ 5/22 モーセの十戒(Exodus)(三浦)     |   |
| ⑤ 5/29 ヨセフの話(三浦)              | ⑨ 7/3 イエスによるたとえ話(川野)<br>(The Parables of Jesus)(1)  |
| ⑥ 6/5 イエスの誕生(川野)              | ⑩ 7/10 イエスによるたとえ話(川野)<br>(The Parables of Jesus)(2) |

備考

お手持ちの英和辞典をお持ちください。英和辞典であれば何でも構いません。

(キーワード/聖書の英語)

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

川野 卓二(総合教育センター)、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

[テキスト]プリントを配布。

講座番号  
5007

## 中国語(初級)《佳縁漢語》

●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つ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。④日本の中国語検定試験の4級程度の語学力がつくでしょう。

●スケジュール

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| ① 5/13 声調の組み合わせ/あいさつ | ⑥ 6/17 我们都是留学生    |
| ② 5/20 単母音と複母音/あいさつ  | ⑦ 6/24 汉语词典       |
| ③ 5/27 発音練習/ミニ会話     | ⑧ 7/1 这家商店/东西贵不贵? |
| ④ 6/3 子音 ヒヤリング/ミニ会話  | ⑨ 7/8 房间里有人吗?     |
| ⑤ 6/10 発音規則/数字       | ⑩ 7/15 现在几点?      |

(キーワード/中国語との良縁)

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、会話演技

[テキスト]「佳縁漢語/丁雷(朝日出版社2015年1月15日発行)」(2,300円+税)。テキストは講座初回時に販売予定です。

生涯学習研究院

社会連携

キャリアアップ

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

公開授業

講座番号  
5008

## 中国語(中級)《中国文化》

●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。中国の神話、歴史遺産、伝統、食文化などを通じて、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。中検2級レベル以上を目指す学習者の聴解力、読解力を養う。

【達成目標】①中国の文化を楽しめる。②中国語教養を高める。③中国語の基本文法を身につける。④中国語検定試験の3級、2級程度の語学力がつくでしょう。

●スケジュール

- |              |               |
|--------------|---------------|
| ① 5/11 女媧    | ⑥ 6/15 秦始皇兵马俑 |
| ② 5/18 嫦娥奔月  | ⑦ 6/22 敦煌莫高窟  |
| ③ 5/25 牛郎织女  | ⑧ 6/29 布达拉宮   |
| ④ 6/1 孟姜女哭长城 | ⑨ 7/6 “年”     |
| ⑤ 6/8 北京故宮   | ⑩ 7/13 清明节    |

(キーワード/聴解・読解・朗読 中国文化 15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(四国大学非常勤講師・通訳)

講座の方法

講義、音読の練習

[テキスト]「中国文化 15話  
／顧莉 編著・上野恵司監修  
(白帝社 2015年度)」  
(2,500円+税)。  
テキストは講座初回時に販売  
予定です。

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、ポルトガル語の音楽や文化にふれたり、1人1人のレベルに合わせて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。②文化や習慣のイメージを説明。③楽しくポルトガル語を学ぶ。

●スケジュール

- |                       |               |
|-----------------------|---------------|
| ① 5/12 あいさつ・自己紹介      | ⑥ 6/23 レストラン  |
| ② 5/19 ありがとうなど(感謝の言葉) | ⑦ 6/30 ショッピング |
| ③ 5/26 ごめんなさい(お詫びの言葉) | ⑧ 7/7 乗り物     |
| ④ 6/9 尋ねる             | ⑨ 7/14 フリートーク |
| ⑤ 6/16 依頼             | ⑩ 7/21 まとめ、復習 |

備考 書くもの(ノート、筆記用具)を持ってきて下さい。

(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、フリートーク、ビデオ鑑賞、実技

講座番号  
5010

## 国際交流ボランティア入門 —多文化共生社会をめざして—

### ●日時

・土 9:30 ~ 12:30

**【概要】** 私たちが日常で使っている日本語のコミュニケーションを見直す活動から始めます。そして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、さらにこれからの「多文化共生のまちづくり」をめざして、実現できることを一緒に考えます。(1)コミュニケーション(言語と非言語)をメタ的に考える。(2)異文化コミュニケーションから多文化理解へ。(3)多文化共生を目指す活動の企画と実施に向けて。

**【達成目標】** ①自らのコミュニケーションを振り返り、改善する。②異文化コミュニケーションの実際を知って、体験する。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・実施する。

### ●スケジュール

- |   |  |
|---|--|
| ① 5/23 コミュニケーション(非言語/異文化コミュニケーション・アサーティブ) | ④ 6/20 多文化共生社会をめざして(1)<br>(とくしま異文化キャラバン隊の活動) |
| ② 5/30 日本語を学ぶ・教える(外国人は日本語をどのように学ぶのか)      | ⑤ 7/11 多文化共生社会をめざして(2)<br>(活動作りと報告会)         |
| ③ 6/13 美術館賞教育と言語(徳島県立近代美術館にて留学生との活動)      |  |

### 備考

ワークショップは、1日徳島県立近代美術館にて留学生と交流活動を予定。

参考図書 ●平田オリザ「わかりあえないことから—コミュニケーション能力とは何か」講談社現代新書 2012

●白井恭弘「ことばの力学—応用言語学への招待—」岩波新書 2013

●大谷恭子「共生社会のリーガルベース」現代書館 2014 ●師岡康子「ヘイトスピーチとは何か」岩波新書 2013

(キーワード/コミュニケーション・多文化共生・インプロヴィゼーション・アサーティブ)

受講料 8,500円

保険 レクリエーション保険 必要  
800円(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者 一般市民、教員

### 担当講師

Gehrtz 三隅 友子(国際センター)

### 講座の方法

講義、ワークショップ

[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り込み以外でお支払ください。  
[テキスト] プリント配布

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。とくに指導者はありませんが、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います。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。また、通常の水・金曜日14:00~阿波踊り体操・ウォーキングのレッスンを行っております。フリー・フィットネスIの受講者は参加できます。

**【達成目標】** ①フィットネスコーナーのマシンを利用して運動不足を解消する。②自分の体力や目標に合った運動を無理なく実施する。③運動実施の継続をする。

### ●スケジュール

5/1 ~ 9/30

(但し、8/10 ~ 15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。

フィットネスルームを初めて利用される方は、利用する前に「フィットネスルーム利用説明」(30分程度)を受けてください。申し込み時に事務室にてご予約ください。なお、以下日時に参加できない方は個別に対応しますので事務室までお申出ください。

(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)

説明会開催日時

4/28(火)①9:00~ ②11:00~ ③13:00~ ④15:00~ ⑤17:00~

5/1(金)①13:00~ ②15:00~ ③17:00~

受講料 3,000円

保険 スポーツ保険 必要  
1,850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た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安全保険(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ください。

講座番号  
6002

## 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 5/11 オリエンテーション(大学開放実践センターで実施)、武道場へ移動

②~⑩

【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

② 5/18 ③ 5/25 ④ 6/1 ⑤ 6/8 ⑥ 6/15

⑦ 6/22 ⑧ 6/29 ⑨ 7/6 ⑩ 7/13

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(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(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

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安全保険(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ができる。

●スケジュール

① 5/15 ガイダンス/バドミントン・ワークショップ

⑦ 6/26 ダブルのポジショニング

② 5/22 ファミリー・バドミントン/ウォーミング・アップ

⑧ 7/3 ダブルスのルール

③ 5/29 ラリーを楽しむ(ハイクリア・サーブ)

⑨ 7/10 ゲームで楽しむ

④ 6/5 崩す~攻める(ドロップ・スマッシュ)

⑩ 7/17 ゲームで楽しむ

⑤ 6/12 ハーフコートでのシングルゲーム

⑪ 7/24 ゲームで楽しむ

⑥ 6/19 家庭でもできるコンディショニング

⑫ 7/31 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・体力づくり)

受講料 11,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

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安全保険(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 6004 テニスを楽しもう I

### ●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 5/9 基本技術の確認

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

⑪ 7/18以降 ゲーム編 ゲームを楽しみます

(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・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)。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 14,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850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(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安全保険(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 6005 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 5/9 ボールでラケットを打ってみる

② 5/16 左右の動きとストローク

③ 5/23 ④ 5/30 ⑤ 6/6 ⑥ 6/13

⑦ 6/20 ⑧ 6/27 ⑨ 7/4 ⑩ 7/11

⑪ 7/18以降 ゲーム編 ゲームを楽しみます

(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)。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 14,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850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(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安全保険(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  
6006

## 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

(移動時間等あり、終了時刻は12:00が目安)

【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

① 4/8 プログラム初回、オリエンテーション

② 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)

③ 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)

④ 第3水曜日 ハイキングなどの企画活動(自主倶楽部活動)

⑤ 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)

⑥ 3/16 最終回、まとめ

・7/1 認知症について(井崎)、  
9/2 栄養講義(村上)、  
12/2 太極拳・中国武術(苑)

## 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み合計年間12,000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

テキスト なし

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クリニック)、井崎 ゆみ子(保健管理・総合相談センター)、苑 永輝(四国大学)

## 講座の方法

講義、運動実習

[テキスト]資料配付

講座番号  
6007

## 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 5/12 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

⑪ 7/21 ⑫ 7/28 ⑬ 8/4 ⑭ 8/18 ⑮ 8/25

⑯ 9/1 ⑰ 9/8 ⑱ 9/15

※バランスボール、オーバーボール、ストレッチボール等の道具を使う運動も行うことがあります。

## 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 16,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

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

和田 佳那(健康運動指導士)、村上 亜弥子(生涯学習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 実技

[保険]受講料とは別にスポーツ安全保険(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 6008 経絡(けいらく)ヨガストレッチ

### ●日時

・木 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? 東洋医学から学ぶ、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。自分のからだの不調の原因は何かを知り、季節に合った動かし方を知ることができます。からだ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 5/7 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 7/16 ⑫ 7/23 ⑬ 7/30 ⑭ 8/6 ⑮ 8/20

⑯ 8/27 ⑰ 9/3 ⑱ 9/10

5月…自律神経の乱れと花粉症を抑える。

6月…梅雨のむくみと胃腸の調子を整える。

7、8月…夏の不眠と神経の高ぶりを抑える。

9月…夏の疲れ・だるさを癒す。

※呼吸法、フットケアは毎回行います。

受講料 16,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

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

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安全保険(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。

### 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)

## 講座番号 6009 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へ近づけます。冷え・むくみを改善させるセルフリンパマッサージやエクササイズをはじめ、春夏期は自律神経の乱れを整えるエクササイズや代謝アップトレーニングで溜め込まないからだを作ります。普段使わない筋肉をしっかりと動かして脊柱・骨盤のバランスを整えます。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 5/7 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 7/16 ⑫ 7/23 ⑬ 7/30 ⑭ 8/6 ⑮ 8/20

⑯ 8/27 ⑰ 9/3 ⑱ 9/10

※フットケア・むくみ改善は毎回行います。

受講料 16,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 30名

### 対象者

医者から運動することを止められていない女性

### 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安全保険(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。

### 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/ホルモン・リンパ・筋トレ・運動不足解消)

講座番号  
6010

## さびないカラダの作り方

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

【概要】「スッと伸びたキレイな背筋、引きしまったウエスト、プリッとしたヒップ」カラダを若く保つためには、カラダを正しく動かす事と正しい食事が必要です。少ない回数で確実に効く方法があれば理想的ですね！ 身体の正しい動かし方と食生活を身につけて、さびないカラダを手に入れてみませんか？

【達成目標】①アンチエイジングなカラダを作る食事を知る。②しなやかな身体をつくり、正しい姿勢の為のトレーニングを身につける。③講座を通してモチベーションを保ちながら、美しい身体を手に入れる。

●スケジュール

① 5/11 ② 5/18 ③ 5/25 ④ 6/1 ⑤ 6/8

⑥ 6/15 ⑦ 6/22 ⑧ 6/29 ⑨ 7/6 ⑩ 7/13

⑪ 7/27 ⑫ 8/3

(キーワード/肩こり、膝、腰痛予防・骨盤底筋群・ダイエット・ヒップアップ・ウエスト引き締め・姿勢改善・食生活)

受講料 11,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 10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  
マラソングリニック:健康運動  
指導士・管理栄養士)

講座の方法

実技、一部講義

【保険】受講料とは別にスポーツ安全保険(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】講座時に資料配付

講座番号  
6011

## らっく楽!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、やがては要介護の大きな要因となっていきます。少し不安にな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、食事と共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バランスの向上で身体の使い方を考え、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 5/1 ② 5/8 ③ 5/15 ④ 5/22 ⑤ 5/29

⑥ 6/5 ⑦ 6/12 ⑧ 6/19 ⑨ 6/26 ⑩ 7/3

⑪ 7/10 ⑫ 7/17 ⑬ 7/24 ⑭ 7/31

⑮ 8/7 ⑯ 8/21 ⑰ 8/28

【備考】阿波踊り体操、ストック(ボール)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、その他道具を使う・使わない運動とを組み合わせで行います。

基本的にはシューズは使用しませんが、健脚測定時(月1回)は、室内履き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・からだの使い方)

受講料 15,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850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

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・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安全保険(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】講座時に資料配付

講座番号  
6012

## 基礎からわかる栄養学

### ●日時

・水 14:00 ~ 15:30

**【概要】** 情報が交差する世の中。「これが身体にいいらしい」、この言葉だけで分かっているつもりになっていませんか?この講座では、栄養素やミネラルなどの栄養学の基礎から現代の身近な食事情を分かりやすく学べます。その上で冷え性や便秘、肌のトラブルやホルモン、サプリメントの基礎知識を学び、極端な食事法や、間違った知識に惑わされない、自分自身、そしてご家族の食事管理を通して健康で美しい人生を送れるようになります。

**【達成目標】** ①栄養の基本的な知識を身につける。 ②仲間との交流を図り、モチベーションを高める。 ③自分自身の食生活に、活用できるようになる。

### ●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

(キーワード/栄養素・エイジング・冷え性・便秘・ホルモン・サプリメント・サルコペニア・メタボリックシンドローム・ダイエット)

受講料 11,000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

村上 亜弥子(生涯学習健康  
マラソニッククリニック:健康運動  
指導士・管理栄養士)

講座の方法 講義

[テキスト] 講座時に資料配付

講座番号  
6013

## 空海と歩く ~四国伊予遍路 2015 II

### ●日時

・土 8:00 ~ 13:00

**【概要】** 「菩提の道場」と呼ばれる伊予遍路の後半です。「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。今回から瀬戸内を巡る旅となります。あなたもお遍路さんになってみませんか。

**【達成目標】** ①52番太山寺～65番三角寺までの14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 9/12 12km ウォーク、遍路旅のオリエンテーション

② 10/3 15km ウォーキング

③ 10/13 ④ 10/14 ⑤ 10/15 ⑥ 10/16

⑦ 10/17 ⑧ 10/18 ⑨ 10/19 ⑩ 10/20

} 伊予遍路IIの旅(7泊8日)52番太山寺～65番三角寺

### 備考

10月13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「伊予遍路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・伊予遍路・弘法大師・癒しの道)

受講料 16,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 30名

対象者  
20km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安全保険(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

## 四国遍路開創 1200 年記念講座 ～江戸初期の遍路を歩く～

## ●日時

・4/7(火) 13:30～17:00、4/15(水)～4/19(日)

**【概要】**江戸時代に澄禅が歩いた遍路ルートは、現在のルートとは違うものでした。「四国辺路日記」に著されたそのルートを遍路研究家の柴谷氏が解説します。江戸時代に歩かれたそのルートをたどってみませんか。最近、太龍寺へ向かうかも道や平等寺へ向かう平等寺道などかつての遍路道も復活しました。昔のルートと復活した遍路道を楽しむ遍路旅です。

**【達成目標】**①江戸時代のルートをたどり徳島県内の11の札所と4つの奥の院、1つの別格霊場を巡る。②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

3/21(土)	オリエンテーション 13:00～	② 4/15(水)	③ 4/16(木)	④ 4/17(金)
① 4/7(火)	「四国辺路日記」江戸初期の遍路ルートについて、遍路旅のオリエンテーション(柴谷)	⑤ 4/18(土)	⑥ 4/19(日)	
		阿波遍路 11ヶ寺の歩き遍路旅(4泊5日)		

## 備考

1日あたり6時間、20km前後の歩行です。希望によって15km程度に短縮可能です。

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。

**旅行説明会を兼ねたオリエンテーションを3月21日(土)13:00より大学開放実践センター第1講義室にて開催します。予約は不要です。直接会場にお越しください。受講を検討されている方は、必ずご参加ください。受講決定はオリエンテーションの後でもかまいません。なお、やむを得ず欠席される方は3月20日(金)17:00までに大学開放実践センターまでご連絡ください。**

参加者が15名に満たない場合は開講しません。

(キーワード/歩き遍路・江戸時代・阿波遍路・癒しの道)

受講料 10,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 30名

**対象者**  
20km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)、柴谷 宗叔(四国八十八ヶ所霊場会公認大先輩・高野山大学密教文化研究所研究員)

## 講座の方法 実習

【保険】受講料とは別にスポーツ安全保険(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  
6015

## 白山&amp;荒島岳(トレーニング編)

## ●日時

・日 9:00～12:00

**【概要】**白山&荒島岳登山のためのトレーニング講座です。富士山、立山と共に日本三名山ともいわれる白山(標高2702m)は高山植物の宝庫としても有名です。また、荒島岳(標高1523m)は「大野富士」とも呼ばれ信仰の山としてあがめられてきました。白山も荒島岳も特に危険箇所はないルートですが、高山における安全確保の基本を学び、荷物を背負った5時間程度の長時間歩行のトレーニングを行います。

**【達成目標】**①白山周辺の自然と地理についての理解を深める。②荷物を背負って長時間歩行ができるようになる。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 5/17	白山、荒島岳の登山ルートの情報と山における安全確保の基礎知識
② 6/21	吉野川の源流を訪ねる (高知県:早朝より貸切バス)
③ 7/12	不入山～権田山縦走 (徳島県:早朝より貸切バス)

## 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お診察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/登山・トレーニング)

受講料 16,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 40名

対象者 一般市民

## 担当講師

富永 覚(大阪府山岳連盟関西雪登山岳会OB会)、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安全保険(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】資料配布。

講座番号  
6016

## 白山&amp;荒島岳(登山編)：お花畑と360度のパノラマを楽しもう

## ●日時

・8/8(土)～11(火)

【概要】富士山、立山と共に日本三名山ともいわれる白山(標高2702m)は高山植物の宝庫としても有名です。また、荒島岳(標高1523m)は「大野富士」とも呼ばれ信仰の山としてあがめられてきました。今年は北陸の2つの日本百名山に登頂します。

【達成目標】①白山と荒島岳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

8/8(土) 朝徳島発 現地へ移動

① 8/9(日) 白山登山

② 8/10(月) 白山下山

③ 8/11(火) 荒島岳登山、夜徳島着

## 備考

受講料には旅費(貸切りバス代)が含まれています。ただし、白山ツアーまでに旅行代理店より追加旅費(3～4万円)を集金させていただきます。

(キーワード/白山・荒島岳・高山植物・登山)

受講料 24,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 40名

## 対象者

「白山&荒島岳(トレーニング編)」を受講された方

## 担当講師

富永 寛(大阪府山岳連盟関西蛭雪山山岳会OB会)、  
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安全保険(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】資料配布

講座番号  
6017

## ウォーキングでホノルルマラソン!

(本講座はウォーキング講座です。マラソン講座ではありません)

## ●日時

・土 8:00～12:00(一部変更あり)

【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。②42km完歩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 5/23 オリエンテーション、ウォーキング基礎知識(9:30～)

⑥ 10/3 15km ウォーク

② 6/6 マラソン完歩のためのトレーニング、6km ウォーク(9:30～)

⑦ 11/7 ハーフマラソン・ウォーキング

③ 7/4 10km ウォーク

⑧ 11/21 5時間ウォーキング

④ 9/12 12km ウォーク

12/12 ホノルルマラソン、コース下見、最終講義(秋講座)

⑤ 9/19 レース本番までの準備(9:30～)

12/13 第43回 JAL ホノルルマラソン(秋講座)

## 備考

ホノルルマラソンに参加される方は秋講座の現地実習講座の受講が必要です。8月初旬から申込が始まりますので、お申し込みください。また、別途旅行費用が必要です。旅行説明会は大学開放センター第1講義室にて6月13日17:30から予定しています。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/ホノルルマラソン・ウォーキング・トレーニング)

受講料 9,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

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安全保険(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。

# 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登録申込書」もご提出いただきます。マラソンクリニックに登録する・しないに関わらず、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 (13期生 / 昨年受講)	受講3年目 以上 (1～12期生)
基本講座	1 6019 / ホノルルマラソンを走ろう 2015 B(初心者) (p48)	◎	×	×
	2 6020 / ホノルルマラソンを走ろう 2015 A(経験者) (p48)	×	◎	×
	3 6022 / サイバーレッスン ホノルル マラソンを走ろう (p50)	◎	◎	◎
	4 6021 / ホノルルマラソン・ マラソンライフS(スーパー) (p49)	×	×	◎
海外マラソン特別講座	5 6018 / ロトルアマラソンを 走ろう (p47)	×	×	○ 受講可
	6 (秋冬開講予定) / ホノルルマラソンを 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 ※ (p47)	◎ 必須	◎ 必須	○ 任意	○ 任意

※「ロトルアマラソンを走ろう」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。
- 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

- マラソニック申込書(P.51)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、駐車利用許可書は発行できません。

受講料 2,500 円

保険 銀行振込不可  
[火]スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 なし

### 対象者

マラソン講座受講者(●1年目必須 ●1~13期生任意/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安全保険(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] 資料配布

講座番号  
6018

## ロトルアマラソンを走ろう

### ●日時 スケジュール参照

**【概要】** 自然あふれる国、ニュージーランド。ロトルアは美しい湖と温泉で有名なニュージーランド有数の観光スポットです。ロトルアの自然を満喫しながら湖を1周するこのマラソン大会はニュージーランドではもっとも歴史ある大会です。制限時間はフルが8時間半、ハーフが9時間とウォーカーにも対応した優しい設定です。制限時間を気にせず大自然の中のマラソンをエンジョイしましょう。マラソンの後に実施するマウントクック国立公園でのトレッキングもニュージーランドの大きな魅力の1つです。

**【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、ロトルアマラソンを楽しく完走する。

### ●スケジュール

3/7(土) オリエンテーション 17:00 ~	③ 5/2(土) ロトルアマラソン
① 4/11(土) (9:00 ~) 10km 走、最終打合せ	④ 5/4(月) マウントクック国立公園トレッキング
② 5/1(金) ロトルアマラソン コース下見	

備考

マラソン・ツアー(4/30より5または8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7日(土)17:00から大学開放実践センター第1講義室にて開催します。予約は不要ですので直接会場にお越しください。受講を検討されている方は、必ずご参加ください。受講決定は、オリエンテーション後でもかまいません。なお、やむを得ず欠席される方は、3月6日(金)17:00までに大学開放実践センターまでご連絡ください。

(キーワード) ロトルアマラソン・練習計画・長距離走ロトルアマラソン・練習計画・長距離走

受講料 5,000 円

保険 [火]スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 30名

### 対象者

本年の「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」講座受講者、または生涯学習健康マラソニック登録者

### 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安全保険(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] 資料配布

生涯学習研究院

社会連携

キャリアアップ

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

公開授業

講座番号  
6019

## ホノルルマラソンを走ろう 2015 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 ~ 16:30

**【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】** 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 5/16 (アシックス提供プレ講座)<br>「ジョギングシューズの基礎知識」、<br>オリエンテーション(13:00~) | ⑥ 6/20 マラソン栄養学I(山上)               |
| ② 5/23 マラソンの基礎知識(田中)   | ⑦ 6/27 筋トレサーキット、ランニングと健康(日比野)     |
| ③ 5/30 筋力トレーニング(村上)  | ⑧ 7/4 夏のトレーニング(田中)                |
| ④ 6/6 走り方のポイント(岸本)   | ⑨ 7/11 ⑩ 7/18 ⑪ 7/25 ⑫ 8/1 ⑬ 8/29 |
| ⑤ 6/13 ランニング障害(松浦)、障害予防のポイント(田中)                               | ⑭ 9/5 ⑮ 9/12 ⑯ 9/19               |
- ⑨~⑯ 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。8月初旬から申込が始まりますので、受講される方は申込ください。第43回ホノルルマラソンは12月13日(日)に開催されます。この講座は、マラソンクリニック登録が必須です。

(キーワード/フルマラソン・初心者・スポーツ科学・スポーツ医学・スポーツ栄養学)

受講料 14,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

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

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)他 P49参照

講座の方法

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

【保険】受講料とは別にスポーツ安全保険(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  
6020

## ホノルルマラソンを走ろう 2015 A(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 5/16 (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~) | ⑥ 6/20 ランナーのための栄養学II(山上)、ファルトレク・トレーニング |
| ② 5/23 ワンランク上の走りを手に入れよう(田中)、筋力トレーニング(村上)                              | ⑦ 6/27 筋トレサーキット、ランニングと健康(日比野)          |
| ③ 5/30 経絡ヨガストレッチ(和田)  | ⑧ 7/4 スポーツPNFトレーニング                    |
| ④ 6/6 走り方のポイント(岸本)  | ⑨ 7/11 ⑩ 7/18 ⑪ 7/25 ⑫ 8/1 ⑬ 8/29      |
| ⑤ 6/13 ランニング障害(松浦)、障害予防のポイント(田中)                                      | ⑭ 9/5 ⑮ 9/12 ⑯ 9/19                    |
- ⑨~⑯ 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。8月初旬から申込が始まりますので、受講される方は申込ください。第43回ホノルルマラソンは12月13日(日)に開催されます。この講座は、マラソンクリニック登録が必須です。

マラソンについての基礎知識を持っている人が対象です。フルマラソンの経験がある方でも基礎知識から学びたい人は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・スポーツ医学・スポーツ栄養学・スポーツ科学・トレーニング)

受講料 15,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 30名

対象者

フルマラソン完走経験者、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 P49参照

講座の方法

8回までは講義、実習を合わせて3時間、9回目以降はランニング実習90分を基本

【保険】受講料とは別にスポーツ安全保険(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。

●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 5/16 開講式、オリエンテーション                                      | ⑦ 6/27 ランニング・スキルアップレッスン(楠山)          |
| ② 5/23 ワンランク上の走りを手に入れよう(田中)、<br>筋力トレーニング(村上)              | ⑧ 7/4 スポーツPNFトレーニング                  |
| ③ 5/30 経絡ヨガストレッチ(和田)                                      | ⑨ 9/12 より速くなるためのトレーニング法(佐藤)          |
| ④ 6/6 走り方のポイント(岸本)  | ⑩ 10/3 レースにおけるトラブル防止法、筋力トレーニング2      |
| ⑤ 6/13 ランニング傷害の予防と対処法(松浦)、マ<br>ラソンとサプリメント、エネルギー補給アイテム(田中) | ⑪ 10/24 疲労回復ストレッチ、キネシオテープ活用法<br>(岸本) |
| ⑥ 6/20 ランナーのための栄養学II(山上)、ファルト<br>レク・トレーニング                | ⑫ 10/31 ランニング・スキルアップレッスン(和田)         |
|   | ⑬ 11/14 コントロールラン2 時間走                |
|   | ⑭ 11/28 ランニング・スキルアップレッスン(岸本)         |
|   | ⑮ 12/26 マラソン報告会                      |

(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 11,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円(p8参照)

テキスト なし

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(大学開放実践センター)、松浦 哲也(医学部附属病院)、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(元大塚製薬陸上部、オールコンディショニング)、楠山 尚人(整体院 くすコンディショニング)、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安全保険(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】資料配布

6019・6020・6021は

→ P5 公開講座受講申込書、P51 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。

●担当講師について

【6019/ホノルルマラソンを走ろう2015B】

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(元大塚製薬陸上部、オール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

【6020/ホノルルマラソンを走ろう2015A】

和田 佳那(健康運動指導士)、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(元大塚製薬陸上部、オールコンディショニング)、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

講座番号  
6022

## 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。サイバーレッスン受講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 5/16(土) オリエンテーション               | ⑥ 9/15 (初年)カーボローディング、(継続)サプリメントとエネルギー補給 |
| ② 5/26 (初年)マラソン基礎知識、(継続)レベルアップ練習法 | ⑦ 10/6 (初年)レースに向けた準備、(継続)レーストラブル回避法     |
| ③ 6/9 (初年)マラソン障害、(継続)障害の対処法       | ⑧ 11/17 レースプランの作成                       |
| ④ 7/14 (初年)スポーツ栄養1、(継続)スポーツ栄養2    | ⑨ 12/26(土) マラソン報告会                      |
| ⑤ 8/18 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。  
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に登録してください。(マラソンクリニックに登録する場合は、銀行振り込みの入金方法を選択できません。)

(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

6022は

→ P5 公開講座受講申込書、P51 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。

## 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。

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。

# 2015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をご確認ください。)

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.47をご確認ください。
② 今年度受講する 講座	<input type="checkbox"/> 6018 ロトルアマラソンを走ろう <input type="checkbox"/> 6019 ホノルルマラソンを走ろう2015 B(ビギナー:初心者コース) <input type="checkbox"/> 6020 ホノルルマラソンを走ろう2015 A(アドバンス:経験者コース) <input type="checkbox"/> 6021 ホノルルマラソン・マラソンライフS(スーパー) <input type="checkbox"/> 6022 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をご確認ください。)

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2015

## 2015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	7101	歴史と文化(日本の古代史)	衣川 仁
	7102	自然と技術(気象災害を防ぐ)	西山 賢一
	7103	生活と社会(ミクロ経済学入門)	内藤 徹
	7104	歴史と文化(徳島を考える)	豊田 哲也
	7105	人間と生命(環境とバイオテクノロジー)	佐藤 高則
	7106	歴史と文化(スチューデント・アンバサダー)	吉田 敦也
	7107	共創型学習(国際交流の扉を拓く)	坂田 浩、金 成海、三隅 友子
	7108	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。  
※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。

#### ★ 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場合があります。)

## 公開授業Q&A

### Q1 誰でも受講できるのでしょうか。

高等学校卒業程度の学力があれば、性別、年齢、学歴を問わず、どなたでも受講できます。

### Q2 申し込むだけで受講できるのですか。

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。ただし、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・小豆島

### 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)  
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2火曜日(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)  
月1回(例会)ワード、エクセル他基礎学習

### 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(例会)徳島近郊の低山に登る

## 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・ギャラリー



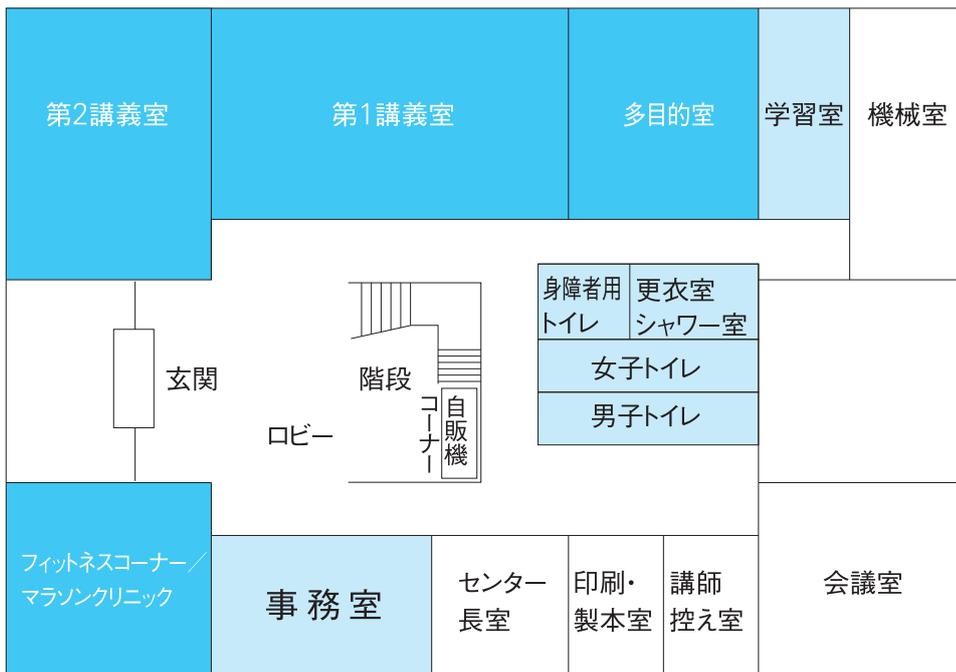
▲ハイキング・塩塚峰(六一会)



▲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

## 信頼からコミュニケーション 近畿日本ツーリスト

株式会社近畿日本ツーリスト中国四国

旅の  
ご相談  
は...

(株)近畿日本ツーリスト中国四国 徳島支店

〒770-0841 徳島市八百屋町1-14 三井生命徳島ビル3階  
TEL : 088-622-0841 FAX : 088-625-4887



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

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/>

## Y's ヤマウチスポーツ

TOKUSHIMA 元町2丁目  
TEL. 088-622-2306

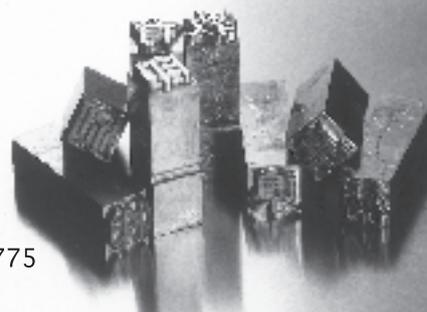
地階店 F A X  
☎623-2357 ☎622-2307

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  
P29 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

