

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

対面授業 (遠隔授業対応)

社会連携分野

講座番号 **A001** **阿波踊り体操リーダー養成講座** 定員 **20名**

日時 **日曜日** 5/30 全1回
9:30~16:00

受講料 **無料**
講師 **田中俊夫**

講座の概要  徳島県との社会連携講座です。県民健康づくりサポートツールである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。希望者には、DVD (500円) が販売できます。

当日は食事をとれる食堂は開いていません。昼食、飲み物、タオルも各自で用意してください。

人間・社会分野

講座番号 **1001** **発達心理学を用いて過去から未来へ** 定員 **12名**

日時 **木曜日** 5/13 5/20 5/27 6/3 全9回
6/10 6/17 6/24 7/1
10:00~11:30 7/8

受講料 **8,500円**
講師 **山本真由美**

講座の概要   通信授業 (テキスト自宅郵送・添削) エリクソンの発達理論に基づき、各発達段階の課題についての理解を深めた後、心理療法の1つである回想法、ライフストーリーを用いた自分の人生の振り返りを通して、今からの人生の意味を考えて行く。

各自で、テキストの購入必須
別紙☆テキスト一覧表参照

講座番号 **1002** **韓国考古学を学ぶ** 定員 **20名**

日時 **木曜日** 5/6 5/13 5/20 5/27 全10回
6/3 6/10 6/17 6/24
18:30~20:00 7/1 7/8

受講料 **9,000円**
講師 **端野晋平**

講座の概要   Zoom 考古学は、過去の人びとが残した物的痕跡を調べることによって、人類史を復元する学問です。この講座では、韓国の遺跡の発掘成果を取り上げ、「近くて遠い国」の古の歴史に思いを馳せます。

毎回、プリントを配布します。

講座番号 **1003** **平和と民主主義を学ぶ一ゆでガエルの危機!** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 5/15 5/29 6/12 6/26 全5回
7/10

受講料 **5,500円**
講師 **饗場和彦**

講座の概要   Zoom 最近の日本は、平和や民主主義、憲法などの仕組みがおかしくなっています。コロナ禍の中、暮らしが厳しくなった人も多いですが、7割の人が「政治には期待しない」と答え、半分の人が選挙に行きません。この危機の現状を考えます。

講座番号 **1004** **人生の羅針盤を作成しよう! (ライフデザイン・ポートフォリオ)** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 6/2 6/9 6/16 6/23 全5回
6/30

受講料 **4,000円**
講師 **Gehrtz 三隅友子 山川修**

講座の概要   Zoom 自分が人生で求めているものやことに関し対話の中で自らの気づきを高め、自己開示と傾聴の活動を体験しながら、これまでの人との関わりやコミュニケーションの振り返りを行います。講座を通して一緒に自分を追究してみませんか。

自然・科学分野

講座番号 **2001** **農薬と食・天然物の安全性・健康影響を学ぶ** 定員 **15名**

日時 **月曜日** 5/10 5/17 5/24 5/31 全5回
6/7

受講料 **5,500円**
講師 **梅津憲治**

講座の概要   Zoom 食品に微量残留する農薬や食品添加物、食品中に元々存在する天然化学物質の健康影響について解説する。また、放射能汚染農産物の安全性についても解説する。さらに、これらの化学物質の安全性評価の仕組みを学ぶ。

講義ごとに資料を配布します。

講座番号 **2002** **健康と科学 (痛みと鎮痛のしくみをしよう)** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 5/7 5/14 5/21 5/28 全10回
6/4 6/11 6/18 6/25
10:30~12:00 7/2 7/9

受講料 **9,000円**
講師 **村田勝夫**

講座の概要   Zoom 日常生活において何か不安で不都合を感じるのには身体の痛みです。本講座では痛みが生じるしくみ、さまざまな種類の痛み、痛みのケアや治療法などの基本的な知識についてテキストを用いて得ようとするを目的としています。

各自で、テキストの購入必須
別紙☆テキスト一覧表参照

情報・技術分野

講座番号 **3001** **フリーソフトウェアによる写真編集入門** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 5/14 5/21 5/28 6/4 全5回
6/11

受講料 **6,000円**
講師 **辻明典**

講座の概要   Zoom フリーソフトウェアを使って、本格的な写真編集技術を身につけるための入門講座です。写真編集に必要な構図や色彩の理解をはじめ、ご自身で撮影した写真を用いて演習をしながら、様々な知識と技術を学ぶことができます。

講座資料は各回に配布。パソコン(Windows)をご準備下さい。初回にセットアップを行います。

講座番号 **3002** **映像編集入門** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 6/18 6/25 7/2 7/9 全5回
7/16

受講料 **6,000円**
講師 **辻明典**

講座の概要   Zoom 映像編集に興味を持つ初心者の方向けの講座です。1分程度の短い映像作品の制作を通じて、映像の編集・特殊効果・テロップ作成など、映像編集の基本を学びます。スマホやデジカメ等、ご自身で撮影した動画を使って演習を行います。

講座資料は各回に配布。パソコン(Windows)をご準備下さい。初回にセットアップを行います。

講座番号 **3003** **AI/IoTセンサのしくみを知ろう (基礎編)** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 5/15 5/22 5/29 6/5 全10回
6/12 6/19 6/26 7/3
10:00~11:30 7/10 7/17

受講料 **10,000円**
講師 **辻明典**

講座の概要   Zoom AI/IoTの最新技術について学ぶことができます。はじめての方でも、予備知識なしでご参加いただけます。IoTセンサを搭載した教材を使って、基礎から実践レベルまでの知識と技術を身につけられます。

初回に教材費3,000円を講師へお支払いください。講座資料は配布。パソコン(Windows)をご準備下さい。

講座番号 **3004** **Excelを学ぼう応用編 (中級以上)** 定員 **10名**

日時 **水曜日** 5/12 5/19 5/26 6/2 全10回
6/9 6/16 6/23 6/30
18:00~19:30 7/7 7/14

受講料 **10,000円**
講師 **金西計英**

講座の概要  Excelの基礎的な使い方ができる方で、表作成やグラフを活用、また、さまざまな関数を使うなどし、これから仕事に生かしたい方、一歩進んだExcelの使い方を学びたい方の講座です。

各自で、テキストの購入必須
別紙☆テキスト一覧表参照

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

対面授業 (遠隔授業対応)

芸術分野

講座番号 4001 たのしい女声コーラス【I】★ 定員 80名

日時 水曜日 10:30~12:30	4/7	4/14	4/21	全24回	受講料 26,500円	講師 吉森章夫 大井美弥子
	4/28	5/12	5/19			
	5/26	6/2	6/9			
	6/16	6/23	6/26★	6/27★		
	7/7	7/14	7/21	7/28		
	8/4	8/18	8/25	9/1		
	9/8	9/15	9/22			
	★6/26 (おかあさんコーラス大会)、6/27 (合唱祭)					

講座の概要

歌うこと、合唱が好きな方、大歓迎! 2021年6月に「おかあさんコーラス大会」「徳島県合唱祭」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。新美徳英作曲「ぶどうとかたばみ」、さだまさし作曲「Birthday」、その他愛唱歌

テキストの楽譜は各自で
購入していただきますが、
当方でお世話します

講座番号 4003 写真講座 (初級) 定員 30名

日時 土曜日 10:30~12:00	5/8	5/29	6/5	6/12	全8回	受講料 9,000円	講師 上野照文
	6/26	7/3	7/17	7/24			

講座の概要

記念写真が上手く撮れないから、コンテストに挑戦してみたい、今までは違う写真も撮りたいなどカメラを使って、楽しく上手になれる事を目指しています。カメラはコンパクトからミラーレス一眼、一眼レフ等特に制限はありません。スマホでの撮影の仕方なども織り交ぜながら進めていきます。

ご自分の撮影データをメモリー等にコピーしてお持ち下さい。撮影についてのアドバイスなどいたします。日程以外に週末などに撮影会を計画する場合があります。参加自由で、移動にバスなどを使うときは実費負担になります。

講座番号 4002 たのしい男声コーラス【I】★ 定員 80名

日時 木曜日 19:00~21:00	4/8	4/15	4/22	全22回	受講料 24,500円	講師 吉森章夫 大井美弥子
	5/6	5/13	5/20			
	5/27	6/3	6/10			
	6/17	6/24	6/27★	7/8		
	7/15	7/29	8/5	8/19		
	8/26	9/2	9/9	9/16		
	9/30					
	★6/27 (合唱祭)					

講座の概要

男声合唱の醍醐味を体験しませんか?初心者も大歓迎。2021年6月27日に「徳島県合唱祭」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。「この道」「そうらん節」などの日本の歌、ロシア民謡、黒人霊歌、その他愛唱歌

テキストの楽譜は各自で
購入していただきますが、
当方でお世話します

講座番号 4004 写真講座 (中級) 定員 20名

日時 月曜日 18:30~20:00	5/10	5/17	5/31	6/7	全8回	受講料 9,000円	講師 上野照文
	6/14	6/28	7/5	7/12			

講座の概要

写真を写す事に、重点を置いています。初心者も参加可能です。パソコンの画像処理等についてもお話ししていきます。

ご自分の撮影データをメモリー等にコピーしてお持ち下さい。撮影についてのアドバイスなどいたします。日程以外に週末などに撮影会を計画する場合があります。参加自由で、移動にバスなどを使うときは実費負担になります。

講座番号 4005 美術を読み解き、味わう力 定員 20名

日時 月曜日 13:30~15:00	5/10	5/17	5/24	5/31	全5回	受講料 5,500円	講師 吉原美恵子
	6/7						

講座の概要

現代の美術表現を読み解き、味わう楽しみへといざなう時間にしたいと思います。美術史の流れの中で国内外の作品を解釈してゆくことで、作品の背景にある時代のありようや同時代の人々からの要請などを推察することもできるでしょう。

語学・国際交流分野

講座番号 5001 Mac's Chat Room 3 定員 20名

日時 火曜日 10:00~11:30	5/11	5/18	5/25	6/1	全10回	受講料 9,000円	講師 Angus A. McDonald
	6/8	6/15	6/22	6/29			
	7/6	7/13					

講座の概要

This course focuses on oral communication in English in a relaxing and enjoyable environment. Depending on the situation in Japan with regard to COVID-19, this course may continue to be an online course.

There is no text book
necessary for this course.
The instructor will
manage class content.

講座番号 5002 英語のナツメロを歌おう 定員 30名

日時 木曜日 10:00~11:30	5/6	5/13	5/20	5/27	全7回	受講料 8,000円	講師 宮田政徳
	6/3	6/10	6/17				

講座の概要

1960年代を中心にヒットした、英米のナツメロを28曲ほど歌います。歌の歌詞を訳しながら、毎回4曲ずつ歌います。

歌の歌詞のプリントは講座中に配布します。

講座番号 5003 談笑風生中国語 (初級) 定員 30名

日時 水曜日 18:30~20:00	5/12	5/19	5/26	6/2	全10回	受講料 9,000円	講師 張偉
	6/9	6/16	6/23	6/30			
	7/7	7/14					

講座の概要

本講座は中国語の基本的な文法や会話を学習目的とする初心者向けの講座です。本講座で中国語を学んでいる皆様が街で旅行者に出会った時、何か一言中国語で「おもてなし」ができる講座内容で構成されています。

各自で、テキストの購入
必須
別紙☆テキスト一覧表参照

講座番号 5004 談笑風生中国語 (中級) 定員 30名

日時 月曜日 10:30~12:00	5/10	5/17	5/24	5/31	全10回	受講料 9,000円	講師 張偉
	6/7	6/14	6/21	6/28			
	7/5	7/12					

講座の概要

本講座は中国語学習歴のある中級者向けの講座です。「時事中国語の教科書」を使って中国の過去一年間の出来事を紹介する内容ですので、色々な角度から中国を知り、理解を深めていくことができるものです。

各自で、テキストの購入
必須
別紙☆テキスト一覧表参照

講座番号 5005 楽しくドイツ語を勉強しましょう (ドイツ語入門) 定員 20名

日時 水曜日 18:30~20:00	5/12	5/19	5/26	6/2	全10回	受講料 9,000円	講師 Olaf Schiedges
	6/9	6/16	6/23	6/30			
	7/7	7/14					

講座の概要

ドイツ語入門は、基本的な文法事項などをわかりやすく解説し、同時に、会話練習を通してドイツ語を楽しく学んでいただけるように構成されています。

各自で、テキストの購入
必須
別紙☆テキスト一覧表参照

講座番号 5006 多文化共生のまちづくり (日本語コミュニケーションによる対話) 定員 20名

日時 木曜日 16:00~17:30	5/13	5/27	6/10	6/24	全6回	受講料 4,000円	講師 Gehrtz 三隅友子
	7/8	7/15					

講座の概要

自らの日本語のコミュニケーションを見直し、地域で生活する外国人日本語学習者がどのように日本語と日本社会を学ぶのかを知ります。その学びを支援しながら、共にこれからの「多文化共生のまちづくり」を実践していきます。

留学生や在住外国人の日本語や文化学習の場に参加する機会があります。

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

対面授業 (遠隔授業対応)

健康・スポーツ分野

講座番号 6001 フリーフィットネス I 定員 50名

日時 月～金曜日 | 土曜日 9:00～17:00 | 10:00～閉館時間 受講料 3,000円

講座の概要

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。特に指導者はつきません。大学やセンターの都合により、急遽利用出来ないこともありますので、事前に確認してください。関連する講座の受講状況により、受入可能人数は変動します。

駐車許可証は発行しません。初めて利用される方は利用説明を受けていただきます。

講座番号 6002 エンジョイフィットネス (フリーフィットネス I がマラソングリニックを同時受講必須) 定員 25名

日時 火曜日 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/22 | 7/6 | 7/13 | 7/20 | 全10回 受講料 5,000円

講座の概要

楽しく、自然に体を動かしたくなるような講座です。ノルディックウォーキングで城山登りやひょうたん島巡り、歩くことで心肺機能を高めて足腰を強化します。雨の日には筋肉トレーニングや疲労回復のストレッチ、脳トレなど。頭も身体もアンチエイジングを目指しましょう。

ノルディックポールをお持ちの方はご持参ください。雨の日は武道場で行いますのでバスタオルをご用意ください。

講座番号 6003 運動でヘルスアップ I ー運動不足を解消し、健康寿命を延ばそうー 定員 60名

日時 水曜日 4/28 | 5/12 | 5/26 | 6/2 | 6/23 | 7/7 | 7/28 | 8/4 | 8/25 | 全9回 受講料 8,500円

講座の概要

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。

講師 田中俊夫

日程・詳細内容

- 4/28 楽しく続ける健康運動
- 5/12 ラッコ運動、阿波踊り体操、ウォーキング
- 5/26 腰痛体操、フィットネスゲーム
- 6/2 ステップエクササイズ
- 6/23 ストレッチポール
- 7/7 シニアのエアロビクスダンス
- 7/28 チューブエクササイズ (田村)
- 8/4 セルフマッサージと身体ほぐし
- 8/25 栄養講義 (竹谷)

公開講座以外に野外活動などのクラブ活動を月2回(水)実施します。スポーツ保険料など別途クラブ費として年10,000円必要です。

講座番号 6004 健康法としての空手道入門 定員 20名

日時 月曜日 5/10 | 5/17 | 5/24 | 5/31 | 6/7 | 6/14 | 6/21 | 6/28 | 全8回 受講料 9,000円

講座の概要

国際松濤館空手道連盟五段の講師が、老若男女を問わず実践できる健康法としての空手道と気功を指導します。準備体操をして、主に初級の「型」を通じて伝統的な武道空手を稽古します。体力、柔軟性、バランス感覚、集中力が高まります!

講師 ヘルベルト ウルフ

講座番号 6005 バドミントンを楽しもう! 定員 20名

日時 木曜日 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 全10回 受講料 9,000円

講座の概要

バドミントンの初心者・初級者を対象に、生涯スポーツとしてのバドミントンを楽しむ講座です。筋トレやレクゲームなど健康づくり役に役立つ運動なども取り入れながら、一緒に心地よい汗を流しましょう!

講師 川島 歩
準備物: 体育館シューズ、ラケット(貸出可)。初回は講義室に集合した後、体育館へ移動します。

講座番号 6006 カラダいきいきフィットネス 定員 15名

日時 木曜日 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/15 | 全10回 受講料 9,000円

講座の概要

全身運動で心と体をリフレッシュ! 将来の転倒・介護予防のために、筋力トレーニングや有酸素運動であらゆる筋肉をしっかり動かし、さらに脳トレ体操で脳も活性化! 筋力、体力の低下が気になる方におすすめです。

講師 川島 歩
飲み物、タオルを持参してください。上履き、ヨガマットは不要です。

講座番号 6007 KOBA式 体幹バランストレーニング 定員 15名

日時 金曜日 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 | 全10回 受講料 9,000円

講座の概要

この講座では4つの能力を向上させることで日常生活・スポーツパフォーマンスを大きく向上させます。4つの能力とは「柔軟性」「安定性」「バランス」「運動性」です。無理なく安全なトレーニングを行います。

講師 河野 磨
動きやすい服装・筆記用具・飲み物・汗拭きタオル

講座番号 6008 経絡ヨガストレッチ 定員 15名

日時 木曜日 6/3 | 6/17 | 7/1 | 7/15 | 全4回 受講料 4,500円

講座の概要

からだを流れるエネルギーの流れである経絡を刺激するようにストレッチを行います。老廃物の排出を促すセルフマッサージやツボ押しなどのケアもしっかり行い、巡りをよくします。

講師 和田佳那
動きやすい服装、飲料水、5本指ソックス、筆記用具

講座番号 6009 高野山町石道参拝Aコース (霊山寺から高野山奥の院まで) 定員 20名

日時 4/10 | 4/17 | 4/18 | 4/19 | 4/20 | 全5回 受講料 7,500円

講座の概要

1番札所霊山寺から高野山まで、徳島～和歌山間のフェリーを除き、徒歩旅で古のお遍路さんの足跡をたどりながら高野山を目指します。200町の町石道を歩いて高野山を登り、奥の院へお参りします。

講師 田中俊夫

日程・詳細内容

- 3/27 15時～講座説明会、高野山について、ルート解説
 - 1 4/10 霊山寺～徳島港 (19km)
 - 2 4/17 徳島港～九度山①根来寺参拝 (18km)
 - 3 4/18 徳島港～九度山②慈尊院参拝 (25km)
 - 4 4/19 慈尊院から町石道経由高野山 (21km)
 - 5 4/20 高野山奥の院参拝、女人道歩き (12km)
- 4/18に慈尊院でBコースと合流します。

受講料は4/9までに入金してください。3/27(土)15時からの受講説明会(人と地域共創センター)は受講を検討中の方も参加できます。旅行費用が別途必要です。旅行保険有り。



★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

対面授業 (遠隔授業対応)

健康・スポーツ分野

講座番号 6010 高野山町石道参拝Bコース (九度山慈尊院から高野山奥の院まで) 定員 20名

日時 4/18(日)~4/20(火) 3日間 受講料 4,000円

講師 田中俊夫

講座の概要

高野山の麓の慈尊院から高野の町へ上る200町の町石道は情緒あふれる自然歩道です。奥の院にお参りしたあとには世界遺産の女人道を歩きます。

日程・詳細内容

- 3/27 15時~講座説明会、高野山について、ルート解説
 - 1 4/18 慈尊院参拝
 - 2 4/19 慈尊院から町石道經由高野山(21km)
 - 3 4/20 高野山奥の院参拝、女人道歩き(12km)
- 4/18に慈尊院でAコースと合流します。

3/27(土)15時からの受講説明会(人と地域共創センター)は受講を検討中の方も参加できます。旅行費用が別途必要です。旅行保険有り。

講座番号 6011 岩木山・八甲田山 紅葉探訪★ (トレーニング編) 定員 55名

日時 日曜日 6/27* 8/1 8/22 9/12 全4回 受講料 6,000円

講師 田中俊夫 早田健治

講座の概要

夏場のトレーニングですので比較的標高の高いトレーニングを3コース設定しました。

日程・詳細内容

- 1 6/27 オリエンテーション、ザイルワーク、ロープワーク
- 2 8/1 中尾山~赤帽子山~丸笹山(1711m)
- 3 8/22 西明石山(1625m)
- 4 9/12 寒風山(1763m)~伊予富士(1756m)

初回はカラビナ、スリングをお持ちの方は持参ください。2回目~4回目は貸切バスで行きますので別途バス代を集合します。

講座番号 6012 岩木山・八甲田山 紅葉探訪 (登山編) 定員 45名

日時 9/30 10/1 10/2 10/3 全4回 受講料 8,000円

講師 田中俊夫 早田健治

講座の概要

百名山では本州最北端に位置する岩木山(1625m)と八甲田山(1585m)。いずれも日帰り登山が可能な初級・中級ルートです。したがって今回は小屋泊はありません。一足早い紅葉の絶景を楽しみましょう。

日程・詳細内容

- 1 9/30 大阪から空路で青森へ、白神山地(世界自然遺産)散策
- 2 10/1 岩木山登山(8時間、標高差1200m)
- 3 10/2 八甲田山登山(6時間、標高差700m)
- 4 10/3 奥入瀬峡、十和田湖散策、青森から空路で徳島へ

旅行費用が別途必要です。トレーニング編を受講された方が対象です。

講座番号 6013 エンジョイ 里山再発見★ 定員 30名

日時 木曜日 5/13 5/20 6/3 6/10 6/24 7/1 7/15* 7/29* 全8回 受講料 5,000円

講師 田中俊夫 吉田みつる

講座の概要

手軽に登れる里山散策を通じて徳島の良さ、自然の恵みを再発見しましょう。山登りは足腰の強化、体力づくりにも役立ちます。

日程・詳細内容

- 1 5/13 オリエンテーション、城山
- 2 5/20 眉山
- 3 6/3 神山森林公園
- 4 6/10 日の峰~小神子
- 5 6/24 気延山
- 6 7/1 大川原高原~旭ヶ丸
- 7 7/15 あずり越
- 8 7/29 高尾山~愛染山

初回を除き雨天延期、代替日は5/27、6/17、7/8、8/5です。(フリーフィットネスIまたはマラソングリッドの同時受講が必須)

講座番号 6014 いつかはホノルルマラソン 2021Basic★ 定員 40名

日時 土曜日 5/15 5/22 5/29* 6/5 6/19 6/26 7/3 7/10 7/17 7/31 8/7 8/28 全14回 受講料 15,000円

講師 田中俊夫

講座の概要

本年度初めてマラソン講座を受講される方のクラスです。ランニング初心者からフル経験者までが対象。初めての方も100mから始めてフルマラソンを完走するドラマを体験してみませんか。スポーツ医学講義とレベル別ランニング練習の組合せです。2回目以降は毎回ランニング練習があります。

日程・詳細内容

- 1 5/15 開講式、オリエンテーション
- 2 5/22 フルマラソンへの道(田中)
- 3 5/29 基本トレーニング、ランニングフォーム(田中)
- 4 6/5 ランニング障害について(岩目)、障害の予防(田中)
- 5 6/19 ランニングと健康(白神)、筋力トレーニングとストレッチ(田中)
- 6 6/26 ランニングレッスン、ランニングと栄養(古田)
- 7 7/3 ランニングレッスン(楠山)
- 8 7/10 夏のマラソンツアー1:眉山中腹
- 9 7/17 夏のマラソンツアー2:眉山山頂
- 10 7/31 夏のマラソンツアー3:大川原高原
- 11 8/7 夏のマラソンツアー4:神山森林公園
- 12 8/28 夏のマラソンツアー5:大井小学校跡
- 13 9/4 夏のマラソンツアー6:夏合宿
- 14 9/11 夏のマラソンツアー7:石井前山公園

講座番号 6015 ホノルルマラソンを走ろう! S(スーパー) 定員 80名

日時 土曜日 5/22 6/5 6/19 6/26 7/3 9/25 10/16 10/23 全10回 受講料 9,000円

講師 田中俊夫

講座の概要

講座継続者を対象に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。障害予防や記録向上の基本となる体幹の強化や身体のケアをベースにランニングのスキルアップも学習します。

日程・詳細内容

- 1 5/22 新型コロナとマラソン(田中)、KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 2 6/5 KOBA式体幹トレーニング(河野)、コアコンディショニング(大村)
- 3 6/19 ランナーパフォーマンス①(田中佳成)、コアコンディショニング(大村)
- 4 6/26 ランナーパフォーマンス②(田中佳成)、ランニングレッスン
- 5 7/3 ランナーパフォーマンス③(田中佳成)、ランニングレッスン(楠山)
- 6 9/25 レースでのトラブル回避法(田中)、KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 7 10/16 ラン効率改善トレーニング(田中)、コアコンディショニング(大村)
- 8 10/23 KOBA式体幹トレーニング(河野)、身体のケア
- 9 11/13 ヨガストレッチ(和田)、ランニングレッスン(和田)
- 10 11/27 ランニングレッスン(加藤)、コアコンディショニング(大村)

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

対面授業 (遠隔授業対応)

健康・スポーツ分野

講座番号 **6016** **オンライン講座 サイバーレッスン
ホノルルマラソンを走ろう!** 定員 **10名**

日時 **月曜日** 5/24 | 6/21 | 7/19 | 8/23
9/13 | 10/18 | 11/22 | 全7回 受講料 **6,500円**
講師 **田中俊夫**

講座の概要 Zoom・ビデオライブ配信等

土曜日の講座に参加できない方を対象にネットを利用して授業を行います。資料やビデオは授業日時以外でも都合の良い時間にご覧いただけます。スポーツドクターや管理栄養士などの講義もご覧になれます。火木19時からの地区練習会(徳島、鳴門、小松島、阿南、川島)に参加可能です。

日程・詳細内容

- 5/24 マラソンのトレーニング
- 6/21 マラソン障害の予防
- 7/19 マラソンのスポーツ医学1
- 8/23 マラソンのスポーツ医学2
- 9/13 マラソンと栄養
- 10/18 フルマラソンに向けた準備
- 11/22 レースの準備と注意点

パソコンやスマホでビデオ・資料を見ていただきZOOMを使ってオンライン授業を行います。ZOOM利用経験がなくても大丈夫。事前に使用法を練習します。

講座番号 **K001** **マラソニック会員登録** 定員 **10名**

日時 **月～金曜日** | **土曜日** 12:00～18:00 | 10:00～閉館時間 受講料 **3,000円**
講座の概要 駐車許可証発行無し

マラソニックは、マラソン講座(講座番号6014・6015・6016)の講座時間外でのマラソン活動をサポートするものです。練習会開催、大会参加、トレーニング、各種測定、情報提供、相談業務などを行っています。マラソン講座を受講される方はマラソニックの会員登録が必須となります。(別途各種マラソン講座について参照)

講座番号 **8001** **楽しく話して、
フレイル(虚弱)予防** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28
6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 全8回 受講料 **1,000円**
講師 **岡里美
他学び連会員
鈴木尚子**

時事問題、経済、歴史、文化、文学、スポーツ等に関する現代社会の変化を受講者が共有し、話すことで知的好奇心を刺激して脳トレとなります。話すことで社交性も芽生え、社会参加を意識することによりフレイル予防につなげます。

皆様の健康・安全に配慮し、着席や発話の方式を改めて実施します。(詳細は初回の講座で説明予定)

その他

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**を基本とします。①～④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となっています。

		受講1年目 (初めて受講)	受講2年目 (19期生/昨年度受講)	受講3年目以上 (1～18期生)
		マラソンは 初めて or 経験者	1 or 3 を受けたことがある方	2 or 3 を終了した方
基本講座	1 6014 いつかはホノルルマラソン2021 Basic	◎	×	×
	2 6015 ホノルルマラソンを走ろう!S(スーパー)	×	◎	○ (再受講可)
	3 6016 サイバーレッスンホノルルマラソンを走ろう!	◎	◎	○ (再受講可)
	4 K001 マラソニック登録	◎ 必須	◎ 必須	◎ 必須

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

※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。

からだカレッジ楽得エクササイズ (成果サポートプログラム)

からだカレッジの実習科目の実践・継続プログラムです。成果を出せる近道となるはずですが、

からだカレッジの受講者に加えて、他の公開講座等受講者も受講できます。

指導が中心となる講座ではなく、参加者みんなで運動プログラムを実践する実習です。からだカレッジ基礎課程修了者と市民活動支援士がリーダーを務めます(一部田中が担当)。

申し込み条件

※単独で申し込みは出来ません。

下記の、①または②の条件を満たす方を申し込み対象者とします。

①からだカレッジ基礎課程修了者及び専門課程受講者

②2021春夏公開講座(講座番号8001及び無料講座を除く)を1講座以上受講している方

※申し込みが多数の場合、上記条件①を優先とし、残りを②とします。それでも定員が超過する場合は、②を抽選とします。

講座番号	BS10	ウォーキング+	定員	15名
日時	月曜日	5/24 5/31 6/7 6/21 6/28 7/5 7/19 7/26 8/2 8/23	全10回	受講料 3,000円
講師	田中俊夫 他			
エクササイズの内容	インターバル速歩やノルディック、スロージョグなどメタボ予防に有効な有酸素運動を組み合わせます。			
初回講師	田中			

講座番号	BS20	筋トレ&ストレッチA	定員	15名
日時	水曜日	5/26 6/2 6/9 6/23 6/30 7/14 7/28 8/4 8/18 8/25	全10回	受講料 3,000円
講師	田中俊夫 他			
エクササイズの内容	足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。			
初回講師	田中			

講座番号	BS30	筋トレ&ストレッチB	定員	15名
日時	金曜日	5/28 6/4 6/11 6/25 7/2 7/16 7/30 8/6 8/20 8/27	全10回	受講料 3,000円
講師	田中俊夫 他			
エクササイズの内容	足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。			
初回講師	田中			

講座番号	BS40	脳トレ・コグニサイズ	定員	15名
日時	月曜日	5/31 6/7 6/21 6/28 7/5 7/19 7/26 8/2 8/23 8/30	全10回	受講料 3,000円
講師	田中俊夫 他			
エクササイズの内容	身体と脳に良い刺激を与えましょう。脳トレと運動を組み合わせます。			
初回講師	田中			

気象警報発令に伴う公開講座の休講について

気象警報発令に伴う公開講座の休講につきましては、「暴風と大雨」または「暴風と洪水」の警報が、次の時間帯に徳島市(講座会場)周辺に発令されている場合は、自動的に休講となります。(センターからは特に連絡いたしません)

- 午前 7時に左記警報発令 → 午前の講座は休講
- 午前 11時に左記警報発令 → 午後の講座は休講
- 午後 4時に左記警報発令 → 夜間の講座は休講

※特別警報が発令された場合は、直ちに休講となります。



個人情報の取り扱いについて

申込用紙及び講座内で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、受講に関する連絡及び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
3. 本学教員が教育・研究のため、授業資料、学術調査や論文に使用すること

お問い合わせ

徳島大学 人と地域共創センター 事務局

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地

TEL 088-656-7276

E-mail: cue7276@cue.tokushima-u.ac.jp

(問い合わせ限定/欠席などの連絡はメールでは受け付けません)

2021年 春夏 公開授業一覧

分野	講座番号	講座名(授業科目)	講師氏名	講義日程	受講料
公開授業	7001	大学教育と自身の学びを再考する	吉田 博	月 10:25~	13,500円
	7002	社会学のパースペクティブ	矢部 拓也	火 16:20~	13,500円

公開授業留意事項

- 公開授業の詳しい内容(開講日・時間帯)の資料は、人と地域共創センター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。
受講の可否については、4月9日(金)18時以降に連絡します。携帯電話等の対応をお願いします。
- 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、公開講座パンフレット折り込みの「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：2021年3月22日(月)当日17時必着**
- 受講料の入金期間については、別途ご連絡します。
- 銀行振込・現金書留のいずれかの方法でご入金ください。
- 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。

〔その他〕

- 公開授業の受講が決まったら.....
- 講義室は、授業開始の直前に正式に決定します。講座初日に人と地域共創センター窓口に講義室名を掲示しますので、各自確認の上、移動してください。
- 休講について
 - 講師等の都合による、休講情報は、「徳島大学教養教育院」のホームページから随時案内しております。受講生となられた方は、各自の管理で休講情報を取得していただきます。人と地域共創センターからは、案内いたしません。
パソコン、インターネット等より
「徳島大学教養教育院」を検索 → メニューから「キャンパスライフ」 → 「休講情報」
 - 昼間に開講する公開授業については、午前7時に「暴風警報と大雨警報」、「暴風警報と洪水警報」、「大雪警報」(以下「警報」という。) 又は特別警報(波浪特別警報を除く。以下同じ。) が発表中の場合は、午前の公開授業を休講とします。
午前11時に警報又は特別警報が発表中の場合は、午後の公開授業を休講とします。
 - 授業開始後に警報が発表された場合は、次の時限以降の公開授業を休講とします。ただし、特別警報が発表された場合は、直ちに休講とします。
休講時の補講は、上記①の方法や、休講翌週の授業時に担当教員に確認してください。

〔アクセス〕

徳島駅から徒歩の場合：約30分

バス利用の場合：約20分

- 徳島市営バス** 徳島駅前から「中央循環(左回り)」行・「島田石橋」行・「商業高校」行 他に乗車し、「助任橋(徳島大学前)」又は「徳島大学南」下車徒歩約5分(注意)「商業高校」行のみバス停が「徳島大学南」になります。
- 徳島バス** 徳島駅前から鳴門線、鍛冶屋原線に乗車し、「大学前」で下車徒歩約5分

〔キャンパスマップ〕

