

徳島大学 大学開放実践センター

徳島大学

公開講座

秋冬ガイドブック2014

- 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
- 生涯学習研究院
- 健康・スポーツ
- 公開授業



申込
締切

8/26 火 (当日必着)

入金受付期間

9/8 月 ~ 9/12 金

徳島大学 公開講座

秋冬ガイドブック2014

公開講座受講者の みなさまへ

徳島大学 大学開放実践センターは、
1986(昭和61)年4月に設置され、
今年29年目を迎えました。
設置以来、センターでは、
高度化・多様化する
地域学習ニーズに応えるとともに、
大学としての独自性を発揮するべく、
講座のテーマや内容・方法等に
工夫を加えてまいりました。
センターでは、各講座のさらなる充実を図るとともに、
講座間の垣根を取り払って、
〈センター・コミュニティ〉が
実現するよう支援して参ります。
センターの力強い歩みに、みなさまの温かい
ご支援をお願いする次第です。

CONTENTS

受講申し込み方法 2

申込書 5

保険非加入確認書&駐車許可申請書 6

各種保険の申し込みについて 8

大学開放実践センターの利用・
公開講座について 9

公開講座リスト 10

公開講座時間割 11

公開講座 12~42

生涯学習研究院生用講座 28~31

平成27年度「生涯学習研究院」
受講生募集のお知らせ 32

マラソン講座確認書 43

公開授業リスト・Q&A 45

大学開放実践センター同窓会
六一会入会のご案内 46

施設案内図 47

新蔵地区 地図 49

※申込書は各自で切り離し、持参または封書にてお送りください。
締め切りは8月26日(火)です。

<i>Social Cooperation</i>	P.12
社会連携	
<i>Career Improvement</i>	P.12～P.13
キャリアアップ	
<i>Humanity and Society</i>	P.13～P.16
人間・社会	
<i>Nature and Science</i>	P.16
自然・科学	
<i>Information and Technology</i>	P.17～P.18
情報・技術	
<i>Arts</i>	P.18～P.21
芸術	
<i>Language study and International exchange</i>	P.22～P.27
語学・国際交流	
<i>Creativity Development</i>	P.28～P.32
生涯学習研究院	
<i>Health and Sports</i>	P.33～P.42
健康・スポーツ	
<i>Open Lectures</i>	P.45
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、日程などをご確認ください。

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。

(8月13日～15日は夏季休業のため休館、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 **8月26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、8月26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」裏面の「保険非加入確認書／駐車許可申請書」も忘れず、ご記入ください。

■ マラソン講座を受講される方は、あわせて「2014秋冬マラソン講座確認書」(p43)を提出してください。

▲「公開講座申込書(p5)」および「保険非加入確認書／駐車許可申請書(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。(p43)

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。

9月2日(火)までに連絡のない場合は、受講決定とさせていただきます。

窓口で申し込みされた方

申込書と引き換えに受付票をお渡しします。

入金方法について銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙を後日お送りします。

※振込手数料等は各自の負担となります。

現金書留、窓口持参ご希望の方には何も送付しません。

郵便・インターネットで申し込みされた方

受付票を後日郵送します。

銀行振込ご希望の方には、あわせて銀行振込用紙をお送りします。

※振込手数料等は各自の負担となります。

4 受講料の 入金

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

■入金受付について

	講座内容	受付期間
1	10月から開講される公開講座	9月8日(月)～9月12日(金)
2	1月以降から開講される公開講座	12月1日(月)～12月5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)
※上記時間以外での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、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、入金の連絡はいたしません。

5 手続 完了

ガイドブックのスケジュールをご確認の上、
各講座の初回受講日に受講会場へお越しください。
ご不明な点等ございましたら、
事務室へお問い合わせください。



お問い合わせ

徳島大学 大学開放実践センター 事務室

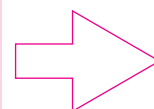
〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地(徳島大学 常三島キャンパス)
tel.088-656-7276

「2014 秋冬 公開講座受講申込書」の記入例

2014 秋冬 公開講座受講申込書

※太枠部分のみご記入ください。

受講者番号 ※センター記入		受付番号	
フリガナ ジ ッ セン タ ロウ		生年月日	
氏名 実践 太郎	昭和 平成 50 年 5 月 5 日	性別 (男) ・ 女	
住所 〒 770-8502 ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入ください。 徳島市徳島町1-2 徳島マンションI-304			
日中に連絡の取れる番号を記入してください。(休講等の連絡時に使用)			
Tel (088) 656-7276		携帯番号 (090) 1234-5678	
講座番号	講座名	料金	備考
1 / 101	こんな阿波弁が見つかりました	7,000 円	
2 3 / 03	ロボットを工作うー後編ー	7,000 円	
3 3 / 03	教材費	4,000 円	
4 4 / 05	写真講座 街歩きスタッフ写真と楽しむ	11,000 円	
5		円	
合計		29,000 円	
講座申込期限:平成26年8月26日(火)当日必着 ②受講を取り止める場合は、必ず、ご連絡ください。			
いずれかに ☒ 印を付けてください。(全項目記入漏れが無いかどうかご確認ください。)			
①マラソン講座	☒ 受講しない ☐ 受講する → p43「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	☐ 会社員 ☐ 公共関係 ☐ 自営業 ☐ 医療・福祉 ☐ 教育関係 ☐ 団体・NPO ☐ 主婦 ☒ 無職 ☐ 学生 ☐ その他()		
③入金方法	☐ 銀行振込 (保険料・材料費の振込は不可) ☐ 現金書留 ☒ 持参 ☐ 無料講座		
④受講	☐ 新規 ☒ 受講歴有		
⑤保険	☐ 保険不要講座を受講 ☒ 保険が必要な講座を受講 → ※保険が必要な講座は P.8 でご確認ください。 ☐ H26年度春夏加入済み(スポ保1,850円) ☐ スポ保加入 1,850円 ☐ 加入しない → 裏面「公開講座 保険非加入確認書」をご記入ください。 ☒ H26年度春夏加入済み(レク保800円) ☐ レク保加入 800円		
⑥2015春夏講座ガイドブックの郵送を希望しますか?	☒ はい ☐ 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?	☒ ガイドブック ☐ インターネット ☐ 家族、知人等からの紹介 ☐ その他		
⑧交通手段 ☒ 車(駐車場希望) ☐ 自転車・バイク ☐ 徒歩 ☐ その他()	→ 裏面「駐車許可申請書」をご記入ください。		
領収番号 (※センター記入)	①	②	③
			確認欄 1 2



※ 受講を希望される方は、必ず8月26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

2014 秋冬 公開講座受講申込書

受講者番号 ※センター記入						受付番号	

※太枠部分のみご記入ください。

フリガナ	生 年 月 日		性別
氏 名	昭和 平成 年 月 日		男 ・ 女

住所 〒 — ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入ください。

日中に連絡の取れる番号を記入してください。(休講等の連絡時に使用)

Tel() — 携帯番号() —

	講 座 番 号	講 座 名	料 金	備 考
1			円	
2			円	
3			円	
4			円	
5			円	
合 計			円	

講座申込期限:平成26年8月26日(火)当日必着 ⑨受講を取り止める場合は、必ず、ご連絡ください。

いずれかに☒印を付けてください。(全項目記入漏れが無いかご確認ください。)

① マラソン講座	☐ 受講しない ☐ 受講する → p43「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	☐ 会社員 ☐ 公共関係 ☐ 自営業 ☐ 医療・福祉 ☐ 教育関係 ☐ 団体・NPO ☐ 主婦 ☐ 無職 ☐ 学生 ☐ その他()	
③ 入金方法	☐ 銀行振込(保険料・材料費の振込は不可) ☐ 現金書留 ☐ 持参 ☐ 無料講座	
④ 受講	☐ 新規 ☐ 受講歴有	
⑤ 保険	☐保険不要講座を受講 ☐保険が必要な講座を受講 → ☐H26年度春夏加入済み(スポ保1,850円) ☐H26年度春夏加入済み(レク保800円) ☐スポ保加入 1,850円 ☐レク保加入 800円 ☐加入しない → 裏面「公開講座 保険非加入確認書」をご記入ください。 ※保険が必要な講座は P.8でご確認ください。	
⑥ 2015春夏講座ガイドブックの郵送を希望しますか?	☐ はい ☐ 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?	☐ ガイドブック ☐ インターネット ☐ 家族、知人等からの紹介 ☐ その他	
⑧ 交通手段	☐ 車(駐車場希望) ☐ 自転車・バイク ☐ 徒歩 ☐ その他() → 裏面「駐車許可申請書」をご記入ください。	

領収番号 (※センター記入)	①	②	③	確 認 欄	
				1	2

(切り取り線)

公開講座 保険非加入確認書

2014春夏期加入済の方は、記入不要です。

※センターの推薦する傷害保険に加入されない場合は、下記の事項にご署名願います。

確 認 書

徳島大学 大学開放実践センター長 殿

私は、当センターの公開講座を受講するに当たり、センターの推薦する傷害保険に加入いたしません。万一の事故の場合には自己加入の保険等により対処します。

平成 年 月 日

氏名（署名）

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

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

[駐車場 許可条件]

- ① 遠距離にお住まいの方(P7図枠外地区)
- ② 特別な理由により車での通学が必要とセンターで判断された場合。
- 距離は事前に距離計(トリップメーター等)で計り、できるだけ正確に記入してください。

公開講座受講生 駐車許可申請書

氏 名				
① 出 発 地 (いずれかに☑を 付け、自宅以外の場合は住 所を記入してください)	☐ 自 宅			
	☐ 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)				

※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。

「保険非加入 確認書」と「駐車許可申請書」の記入例

公開講座 保険非加入確認書	
春夏期加入済の方は、記入不要です。 ※センターの推薦する傷害保険に加入されない場合は、下記の事項にご署名願います。	
確 認 書	
徳島大学 大学開放実践センター長 殿 私は、当センターの公開講座を受講するに当たり、センターの推薦する傷害保険に加入いたしません。万一の事故の場合には自己加入の保険等により対処します。	
平成	26 年 8 月 1 日
氏名（署名）	実践 太郎

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

公開講座受講生 駐車許可申請書	
氏名	実践 太郎
① 出発地（いずれかに☑を付け、自宅以外の場合は住所を記入してください）	☐ 自宅 ☒ 自宅以外（勤務先） 住所 鳴門市鳴門町高島 1234-5
② 出発地（自宅・勤務先等）から大学までの距離（片道）	自動車の場合 18 km 時間 40 分 交通機関の場合 km 時間 分
③ 許可条件①を満たさない方は通学に自動車が必要とする理由（交通機関、自転車等では不都合な理由を詳細に記入してください）	
④ 車両番号 （例：徳島500 あ1234）	徳島 500 あ 1234

駐車許可申請について

1. 許可条件

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

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

● 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27年3月31日までとなっております。
春夏期に保険へご加入されている方は、新規申込は必要ありません。
保険料は、定額（スポーツ傷害保険1,850円、レクリエーション保険800円）です。

※保険に加入する方

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

※保険に加入しない方 (ご自身で加入している保険等で対応)

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

保険が必要な講座一覧

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

●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
6103	フリー・フィットネスⅡ	P34	6111	経絡(けいらく)ヨガストレッチ	P38
6104	健康法としての空手道入門	P34	6112	エイジングケアエクササイズ(女性限定)	P38
6105	健やかバドミントンⅡ	P35	6113	テニスを始めようⅡ	P39
6106	いきいき体操教室	P35	6114	テニスを楽しもうⅡ	P39
6107	らっく楽! 体操	P36	6115	長距離ウォークに挑戦しよう	P40
6108	10週間で3kgダイエット! メタボ解消にチャレンジ!	P36	6116	空海と歩く〜ウォーキング準備編	P40
6109	姿勢改善&ウエスト-5cm教室	P37	6117	空海と歩く〜四国伊予遍路2015Ⅰ	P41
6110	からだ改善プログラム	P37	6118	ホノルルマラソンを走ろう2014Ⅱ	P41

●レクリエーション保険(800円) ☒ レク保険

講座番号	講座名	頁
4105	写真講座 街歩きスナップを楽しむ	P20

大学開放実践センターの利用について(施設案内図P.47)

駐 車 場

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

1. 駐車場の利用を希望される受講者は、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。

ロビー

- * 公開講座受講の合間にご利用ください。

センター学習室

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

更衣室

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

公開講座について

休 講 等 について

*公開講座は、担当講師の都合や天候により休講になることがあります。担当講師から事前に変更及び休講の連絡があった場合は、原則電話又は掲示等によりお知らせします。大学開放実践センターホームページにも掲載します。

HP 大学開放実践センターホームページ

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

HP (携帯サイト)

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

1. 休講となる警報→「暴風と大雨」か「暴風と洪水」、 又は「大雪」

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

午前の講座→ 午前7時 午後の講座→ 午前11時

夜間の講座→ 午後4時

*特にセンターからはご連絡いたしません。

*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%以上の受講者には、講座終了時に修了証書をお渡しします。(一部交付しない講座があります)

*対象者を一般市民とする講座は、16才以上の方が対象です。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。

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

*受講料には、消費税が含まれております。

*大学開放実践センターの公開講座は徳島県立総合高等学校「まなびーあ徳島」の連携講座になっています。単位認定シールをお渡しいたします。

「まなびーあ徳島」

お問い合わせ先

Tel.088-672-7770

(徳島県立総合教育センター)

2014 年 秋冬 公開講座リスト

分野	講座番号	講座名(定員数)	講師名	頁
社会連携	A101	みんなで学ぶお金の話(30)	斉川 幹也	12
キャリアアップ	C101	初めてのエクセル:初歩の初歩(20)	川野 卓二	12
	C102	Wordで学ぶ情報発信基礎(10)	高橋 暁子	13
人間・社会	1101	こんな阿波弁が見つかりました(30)	仙波 光明	13
	1102	くればら派>のための憲法論・安全保障論(50)	中里見 博、饗場 和彦	14
	1103	モラエスの「徳島」(30)	宮崎 隆義	14
	1104	内村鑑三を読み解く(30)	三浦 博	15
	1105	史料で読む日本の中世ー多くの顔をもつ中世の人々ー(30)	衣川 仁	15
	1106	平安後期の女流歌人たちー激動の時代の女性と和歌ー(30)	堤 和博	16
自然・科学	2101	身の回りにある放射線を測ろう(20)	三好 弘一	16
情報・技術	3101	PowerPointで学ぶプレゼンテーション(10)	馬場 祐次朗、金西 計英	17
	3102	デジタル写真の活用Ⅱ(20)	石田 富士雄、辻 明典	17
	3103	ロボットをつくらうー後編ー(15)	川上 博、辻 明典	18
芸術	4101	楽しみながら学ぶ書道Ⅱ(秋)(30)	東 國恵[南光]	18
	4102	楽しみながら学ぶ書道Ⅲ(冬)(30)	東 國恵[南光]	19
	4103	版画を楽しむ 2014(リトグラフ&エッチング)(20)	石井 健二	19
	4104	芸術を愉しむーオペラと歌舞伎(25)	石川 榮作、河野 稔治	20
	4105	写真講座 街歩きスナップを楽しむ(30)	上野 照文	20
	4106	たのしい女声コーラスⅡ(80)	吉森 章夫、大井 美弥子	21
	4107	たのしい男声コーラスⅡ(80)	吉森 章夫、大井 美弥子	21
語学・国際交流	5101	Remarkable Accounts(25)	Don Sturge	22
	5102	In Translation (25)	Don Sturge	22
	5103	Mac's Chat Room 2: What if...? Chat (秋)(30)	Angus A.MaCdonald	23
	5104	Mac's Chat Room 3: Current News Chat (冬)(30)	Angus A.MaCdonald	23
	5105	Introductory English Conversation(英会話入門)秋(20)	Wade Lewis	24
	5106	Introductory English Conversation(英会話入門)冬(20)	Wade Lewis	24
	5107	カレッジ英文法入門(30)	宮田 政徳	25
	5108	ポルトガル語を楽しもうーVAMOS FALAR PORTUGUESー(15)	松尾 ドゥルシー	25
	5109	しゃべっていいとも中国語 初級(秋)(20)	張 偉	26
	5110	しゃべっていいとも中国語 初級(冬)(20)	張 偉	26
	5111	中国語で巡る「漢詩」と「三国志」の旅 中級(秋)(20)	張 偉	27
	5112	中国語で巡る「漢詩」と「三国志」の旅 中級(冬)(20)	張 偉	27
健康・スポーツ	6101	いつまでも お口で食べて、健やかに!(45)	伊藤 博夫 他	33
	6102	東洋医学を学んで健康貯蓄と健康長寿に役立てましょう(25)	柏田 良樹 他	33
	6103	フリー・フィットネスⅡ(30)	なし	34
	6104	健康法としての空手道入門(20)	W. ヘルベルト	34
	6105	健やかバドミントンⅡ(20)	佐藤 充宏	35
	6106	いきいき体操教室(15)	村上 亜弥子	35
	6107	らっく楽! 体操(20)	村上 亜弥子	36
	6108	10週間で3kgダイエット!メタボ解消にチャレンジ!(15)	村上 亜弥子	36
	6109	姿勢改善&ウエストー5cm教室(20)	村上 亜弥子	37
	6110	からだ改善プログラム(30)	和田 佳那、村上 亜弥子	37
	6111	経絡(けいらく)ヨガストレッチ(18)	和田 佳那	38
	6112	エイジングケアエクササイズ(女性限定)(18)	和田 佳那	38
	6113	テニスを始めようⅡ(16)	田中 俊夫	39
	6114	テニスを楽しもうⅡ(16)	田中 俊夫	39
	6115	長距離ウォークに挑戦しよう(20)	田中 俊夫	40
	6116	空海と歩くーウォーキング準備編(20)	田中 俊夫	40
	6117	空海と歩くー四国伊予遍路2015Ⅰ(30)	田中 俊夫 他	41
	6118	ホノルルマラソンを走ろう2014Ⅱ(70)	田中 俊夫 他	41
	6119	ホノルルマラソンを走ろう2014Ⅲ(ホノルル編)(50)	田中 俊夫 他	42

生涯学習研究院生用講座はp28～p31に記載されています。ただし、今年度の生涯学習研究院生の新規募集はありません。

2014 年 秋冬 公開講座 時間割

	午前	午後	夜間
月	10:00～11:30 健康法としての空手道入門 姿勢改善&ウエストー5cm教室 10:00～12:00 書道Ⅱ(秋)・書道Ⅲ(冬)	13:30～15:00 中国語で巡る「漢詩」と 「三国志」の旅 中級(秋)・(冬) いきいき体操教室	18:30～20:00 写真講座 街歩きスナップを楽しむ Remarkable Accounts
火	10:00～11:30 Mac's Chat Room 2・3(秋・冬) からだ改善プログラム	13:00～14:30 モラエスの「徳島」 15:00～16:30 いつまでも お口で食べて、 健やかに!	18:00～19:30 初めてのエクセル:初歩の初歩 18:30～20:00 ポルトガル語を楽しもう
水	10:30～12:30 たのしい女声コーラスⅡ	13:30～15:00 史料で読む日本の中世 15:15～16:45 PowerPointで学ぶプレゼンテーション 16:30～18:00 〈リベラル派〉のための憲法論・ 安全保障論	18:30～20:00 しゃべっていいとも 中国語初級(秋)・(冬)
木	10:00～11:30 カレッジ英文法入門 10:00～12:00 長距離ウォークに挑戦しよう 空海と歩く～ウォーキング準備編	13:00～14:30 Wordで学ぶ情報発信基礎 13:30～15:00 経絡(けいらく)ヨガストレッチ 14:30～16:00 みんなで学ぶお金の話 15:00～16:30 こんな阿波弁が見つかりました	18:30～20:00 エイジングケアエクササイズ 19:00～21:00 たのしい男声コーラスⅡ
金	10:00～11:30 らっく楽! 体操 10:30～12:00 平安後期の女流歌人たち In Translation	12:50～14:20 健やかバドミントンⅡ 13:00～14:30 英会話入門(秋)・(冬) 13:30～15:00 10週間で3kgダイエット! 14:00～15:30 芸術を愉しむーオペラと歌舞伎 15:00～17:00 版画を楽しむ2014	18:00～19:30 身の回りにある放射線を測ろう 18:30～20:00 デジタル写真の活用Ⅱ
土	9:00～11:00 テニスを始めようⅡ テニスを楽しもうⅡ 10:00～11:30 内村鑑三を読み解く ロボットをつくろう-後編- 10:00～14:00 空海と歩く～四国伊予遍路2015I	13:00～14:30 東洋医学を学んで 健康貯蓄と健康長寿に 役立てましょう 14:00～16:30 ホノルルマラソンを走ろう2014Ⅱ	

若干記載していない講座もあります。

講座番号
A101

みんなで学ぶお金の話

●日時

・木 14:30～16:00

【概要】昨今の社会保障にかかる状況変化は、将来の資産管理を自ら行う必要性を強く感じさせます。私達を取り巻く環境の変化を踏まえ、金融の仕組み、活用、注意点を学んでいきたいと思います。また、相続や贈与についても視野に入れていきたいと思います。

【達成目標】①社会環境の変化を理解する。②金融商品の活用と注意点を理解する。③年金や税制等の変更を理解する。

●スケジュール

① 10/2 私達を取り巻く環境の変化

② 10/9 暮らしとお金

③ 10/16 振り返りとまとめのワークショップ

備考

1回目、2回目は講義形式です。3回目は皆さんにグループを作っていただき、「問題」を話し合うことで理解を深めていただきます。

〈キーワード〉長寿・「うまい話」にはウラがある・年金と税制等の変更

受講料 無料

保険 なし

テキスト なし

定員 30名

対象者 一般市民

担当講師

斉川 幹也(野村證券株式会社 投資情報部 証券学習開発課 シニア・ファイナンシャル・プランナー)

講座の方法

講義、ワークショップ

[テキスト] 資料配布。

講座番号
C101

初めてのエクセル：初歩の初歩

●日時

・火 18:00～19:30

【概要】ワードはよく使うが、エクセルはまだ使ったことがないという人が多いのではないのでしょうか。この講座では、エクセルの使い方、エクセルでできる基本的なことを第一歩から学びます。授業では市販のテキストを利用して「小遣い帳」や「住所録」、「請求書」を実際に作成しながらエクセル操作の基本を学んでいきます。

【達成目標】①エクセル関数などを使って様々な方法で計算ができる。②簡単なグラフの作成ができる。③住所録を利用してはがきの宛名書きができる。④エラーメッセージを理解し、適切な対応ができる。

●スケジュール

① 10/7 初めてのエクセル
エクセルの起動、文字や数値の入力

② 10/14 エクセルを使った計算
エクセルを使って行ういろいろな計算

③ 10/28 「小遣い帳」の作成
(1)入力・編集の基本、罫線の基礎

④ 11/4 「小遣い帳」の作成
(2)データの抽出、思い通りに印刷

⑤ 11/11 「住所録」の作成
(1)入力・編集の工夫

⑥ 11/18 「住所録」の作成
(2)より便利な住所録にする方法

⑦ 11/25 「請求書」の作成
(1)数式や関数を上手に利用

⑧ 12/2 「請求書」の作成
(2)自動入力 of の仕組みを理解

備考

ワードは使っているが、エクセルをあまり使ったことがないという方が対象です。すでにエクセルをよく使っている方はご遠慮ください。(エクセルの入門講座です)

〈キーワード〉表計算・エクセル関数・小遣い帳作成・住所録作成

受講料 10,000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

川野 卓二(徳島大学総合教育センター)

講座の方法 講義、実習

[テキスト] 500円でわかるエクセル 2010 (学研:500円+税)。テキストは初回講座時に販売予定です。

●日時

・木 13:00 ~ 14:30

【概要】文書作成ソフト「Word」の基本操作を修得しながら、状況に合わせて情報をわかりやすくまとめる技術を学びます。また、インターネット上にある写真などのデータの利用を通じて、著作権について考えます。

【達成目標】① Word の基本操作(書式設定、ページ設定、表やイラストの挿入など)ができる。②ビジネス・プライベートなど、状況に合わせた文書作成ができる。③インターネット上のデータを適切に利用できる。

●スケジュール

① 10/9 オリエンテーション、Word の基礎(起動と終了、文字書式、保存と印刷など)

② 10/16 文書作成 (1)写真やイラストの利用

③ 10/23 文書作成
(2)箇条書き・インデント・行間の変更など

④ 10/30 文書作成 (3)表作成

⑤ 11/6 文書作成
(4)高度な書式設定(ページ番号など)

⑥ 11/13 文書作成

(5)表現力をアップする機能(図形の作成など)

⑦ 11/20 文書作成

(6)便利な機能(検索・置換、PDF ファイルの作成など)

⑧ 11/27 総合演習(ビジネス文書)

⑨ 12/4 総合演習(プライベート文書)

⑩ 12/11 総合演習(レポート作成)

備考

作成した文書の保存用に USB メモリをご用意いただくことを推奨します。(500 円程度の安いもので結構です)

(キーワード／Word・情報リテラシー・インターネット・著作権)

受講料 10,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 10 名

対象者

一般市民、パソコンを使ってインターネットで情報検索ができる方

担当講師

高橋 暁子(徳島大学総合教育センター)

講座の方法 実習

[テキスト] Microsoft Word 2010 基礎(FOM 出版、2,000 円+税)。テキストは初回講座時に販売予定です。

●日時

・木 15:00 ~ 16:30

【概要】ラジオの聴取者からの情報やいろいろな形で残されている県内の方言記録をたんねんに見てゆくと意外な言葉が見つかる。それらの中には大規模な国語辞典や方言辞典にも記録されていないものもある。また、同じ地域の人から、そんな言葉は聞いたことがないという異議申し立てが出ることもある。それらの言葉を徳島方言の中、そして日本語の中にどう位置づけることができるのか検討してみたい。

【達成目標】①国語辞典や方言集の目的・性格の違い(鑑か鏡か)を理解する。②言葉は孤立して存在しているのではないことを理解する。③個人的にでも言葉のメモを作っておくことの価値に気づく。

●スケジュール

① 1/29 国語辞典や方言集はどのように作られるか

② 2/5 発表する予定なしに作られた方言集の二、三

③ 2/12 民話集などに見つかる言葉(「手書き三加茂百話」を例に)

④ 2/19 辞書に記録されていない阿波弁(その1)
イッコーナ、テレ等⑤ 3/5 辞書に記録されていない阿波弁(その2)
ヘリヤイ、トソンコナ等⑥ 3/19 まとめ(使用例の少ない言葉の位置づけを
どう考えるか)

備考

スケジュールの順番は変わるかもしれません。

(キーワード／珍しい阿波弁・イッコーナ・テレ・ヘリヤイ)

受講料 7,000 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

仙波 光明(徳島大学名誉教授)

講座の方法 講義

[テキスト] プリント配布。

講座番号
1102

＜リベラル派＞のための憲法論・安全保障論

●日時

・水 16:30～18:00

【概要】改憲、集団的自衛、領土、北朝鮮、特定秘密保護法、ヘイトスピーチ、NHK会長の言動など平和と戦争、民主主義に関わる重大問題が続発しています。それらをめぐって感情的で一面的な主張が目立ちます。民主主義が衆愚政治に堕さないためには市民一人ひとりが冷静で論理的な思考力を持たねばなりません。本講座では右傾化する日本社会に対してバランスをとるため、いわゆる＜リベラル派＞の立場から学び、「理論武装」を強化します。

【達成目標】①平和と戦争、民主主義に関して憲法論の基礎知識を得る。②平和と戦争、民主主義に関して安全保障論の基礎知識を得る。③冷静で、論理的、多面的な思考力をつける。

●スケジュール

① 10/15 日本国憲法の制定と特徴・全体像：「押し付け論」にも触れながら（中里見）

② 10/22 憲法の実在意義と改憲問題：解釈改憲はなぜ許されないか（中里見）

③ 10/29 憲法の平和主義：それを捨てることの意味を考える（中里見）

④ 11/5 国際社会の構造と特徴：なぜ戦争は起きるのか（饗場）

⑤ 11/12 国際安全保障の理論：どうすれば戦争を抑えられるのか（饗場）

⑥ 11/26 安倍政権の外交・安全保障政策：なぜ集団的自衛権の行使は不合理か（饗場）

⑦ 12/3 まとめと補足、質疑応答（中里見・饗場）

備考

【参考文献】中里見 博『憲法24条+9条 なぜ男女平等がねらわれるのか』（かもがわ出版、2005年、600円＋税）
※必ずしも購入する必要はありません。

〈キーワード〉憲法・平和・戦争・民主主義・改憲・集団的自衛

受講料 8,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 50 名

対象者 一般市民

担当講師

中里見 博・饗場 和彦（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、討議

【テキスト】参考文献あり。

講座番号
1103

モラエスの「徳島」

●日時

・火 13:00～14:30

【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 10/7 イントロダクション

② 10/14 異邦人ということ

③ 10/21 モラエスの生涯：その時代と同時代人

④ 10/28 モラエスの「徳島」：『徳島の盆踊り』(1)

⑤ 11/4 モラエスの「徳島」：『徳島の盆踊り』(2)

⑥ 11/11 モラエスの「徳島」：『徳島の盆踊り』(3)

⑦ 11/18 モラエスの「徳島」：『日本精神』(1)

⑧ 11/25 モラエスの「徳島」：『日本精神』(2)

⑨ 12/2 モラエスの「徳島」：『日本精神』(3)

⑩ 12/9 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】徳島県立文学書道館刊『徳島の盆踊り』（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、紀伊國屋書店徳島店、小山助学館本店で取扱いがあります。
徳島日本ボルトガル協会刊『日本精神』（500円、税込）。講座初回に販売があります。

講座番号
1104

内村鑑三を読み解く

●日時

・土 10:00～11:30

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

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

●スケジュール

① 10/4 オリエンテーション

② 10/11 内村鑑三の著作を読む。『余はいかにしてキリスト信徒となりしか』

③ 10/18 内村鑑三の著作を読む。『デンマーク国の話』

④ 10/25 内村鑑三の著作を読む。『なぜに大文学は出でざるか』

⑤ 11/8 ジョン・ロック(John Locke), Essay on Human Understanding (1)

⑥ 11/15 ジョン・ロック(John Locke), Essay on Human Understanding (2)

⑦ 11/22 トーマス・グレイ(Thomas Gray), The Elegy written in a country church yard

⑧ 11/29 内村鑑三の著作を読む。『Can American teach Japanese in religion?』

⑨ 12/6 内村鑑三の著作を読む。『ローマ書の研究』(1)

⑩ 12/13 内村鑑三の著作を読む。『ローマ書の研究』(2)

備考

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

(キーワード/内村鑑三の著作に親しむ)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト 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] プリント配布。

講座番号
1105

史料で読む日本の中世 ー多くの顔をもつ中世の人々ー

●日時

・水 13:30～15:00

【概要】平安時代の後半から、江戸時代の前までを、日本史の時代区分では「中世」と呼んでいます。日本の中世は“武士の時代”だとか“宗教の時代”などといわれますが、このように長いスパンを“〇〇の時代”と一括りにしてしまうことは、その他の多くのものから目を背けることにもなりかねません。本講座では、日本中世(特に平安後期～鎌倉時代を中心に)がどんな時代だったのか、史料を読みながらその多様な顔に迫ってみたいと思います。

【達成目標】①日本中世の歴史の問題点を理解する。②史料を読んで何が問題となるかを考える。

●スケジュール

① 10/8 社会は安定していたか

② 10/22 戦争と平和の問題

③ 10/29 信仰の力をどうみるか

④ 11/5 永遠の安心を得るために

⑤ 11/12 中世の幸福とは

備考

(キーワード/日本史・中世)

受講料 5,500 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

衣川 仁(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法 講義

[テキスト] プリント配布。

講座番号
1106

平安後期の女流歌人たち ―激動の時代の女性と和歌―

●日時

・金 10:30～12:00

【概要】昨年度は平安中期までの女流歌人の和歌と生き様をみました。それに引き続き今年度は、平安後期の女流歌人を取り上げます。まずこの頃の時代の潮流を押さえると、藤原摂関政治の全盛から院政、そして平家の台頭・隆盛から源平の合戦へと続く激動の時代です。端的に言うと、古代から中世へと一気に流れていったのです。そんな時代において女流歌人たちはどのように生き、どのような和歌を残したのか。皇族・女房・出家者など、なるべく様々な境遇の女流歌人を順次取り上げていくつもりです。

【達成目標】①古典和歌を読み解く。②時代背景から古典和歌を読む。③歌人の人生から古典和歌を考える。

●スケジュール

① 11/7 四条宮下野(1)

② 11/14 四条宮下野(2)

③ 11/21 相模(1)

④ 11/28 相模(2)

⑤ 12/5 成尋阿闍梨母(1)

⑥ 12/12 成尋阿闍梨母(2)

⑦ 12/19 式子内親王(1)

⑧ 1/9 式子内親王(2)

⑨ 1/23 建礼門院右京大夫(1)

⑩ 1/30 建礼門院右京大夫(2)

備考

【参考文献】コレクション日本歌人選『相模』『式子内親王』(笠間書院)、日本の作家『建礼門院右京大夫』(新典社)

〈キーワード〉平安時代和歌・女流歌人・平安時代史

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

堤 和博(徳島大学大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部)

講座の方法 講義

[テキスト] プリント配布。

講座番号
2101

身の回りにある放射線を測ろう

●日時

・金 18:00～19:30

【概要】身の回りの放射線を測定したり観察したりすることで、放射線と放射能の基本的な知識を身につけていただく講座です。

【達成目標】①放射線と放射能について知る。②用語に慣れ親しむ。③測定実験を通して身近にある放射線について知る。

●スケジュール

① 10/3 身の回りの放射線について
—オリエンテーション—

② 10/10 放射線を測るための知識

③ 10/17 自然放射線の測定

—GM 計数管を使ってみよう—

④ 10/24 自然放射線の測定

—霧箱を作ってみよう—

⑤ 11/7 自然放射線の測定
—プラスチックを使ってみよう—

⑥ 11/14 自然放射線の測定

—身の回りの放射線を測ってみよう—

⑦ 11/21 身の回りの放射線のまとめ

備考

自然放射線を用いた簡単な放射線の測定実験を行います。

〈キーワード〉放射線・放射能・放射線測定・自然放射線

受講料 8,000 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

三好 弘一(アイソトープ総合センター)

講座の方法

講義、測定実験

[テキスト] 公益社団法人 日本アイソトープ協会『5版 やさしい放射線とアイソトープ』(丸善出版、2014 年、1,400 円) ※講座初回時に購入希望を確認して発注します。

講座番号
3101

PowerPoint で学ぶプレゼンテーション

●日時

・水 15:15 ~ 16:45

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

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

●スケジュール

① 10/1 オリエンテーション・PowerPoint の基礎(1)
(PowerPoint に慣れよう)② 10/8 PowerPoint の基礎(2)
(基本的なスライドとは)

③ 10/15 PowerPoint の基礎(3)(表の作成)

④ 10/22 PowerPoint の基礎(4)(グラフの作成)

⑤ 10/29 PowerPoint の基礎(5)(図の作成)

⑥ 11/5 発表スライドの作成(図の挿入)

⑦ 11/12 発表スライドの作成(アニメーションの設定)

⑧ 11/19 効果的なプレゼンについて考えよう(1)

⑨ 11/26 効果的なプレゼンについて考えよう(2)

⑩ 12/17 まとめ(発表練習をしてみよう)

備考

〈キーワード／生涯学習・PowerPoint・プレゼンテーション〉

受講料 10,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 10 名

対象者
生涯学習に関心のある一般市民

担当講師
馬場 祐次郎・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] Microsoft
PowerPoint 2010 基礎
(FOM 出版、2,000 円 + 税)
をテキストとして使用する予定
です。テキストは初回講座時に
販売予定です。

講座番号
3102

デジタル写真の活用 II

●日時

・金 18:30 ~ 20:00

【概要】デジタル写真に興味を持ち作品を作りたい方を対象とした講座です。Photoshop Elements を使用して、本格的な写真の加工や修整を行います。加工した写真を印刷して作品にする方法を学びます。イメージスキャナを使用して、稀少な写真の効果的な複製法を学習します。

【達成目標】①写真の整理。②写真の修整と加工。③写真の作品への応用。④写真の印刷。

●スケジュール

① 10/3 写真の整理

② 10/10 写真の補正

③ 10/17 写真の加工と印刷

④ 10/24 写真の合成と印刷

⑤ 11/7 写真の複製(イメージスキャナの利用)

⑥ 11/14 複製写真の等倍 / 拡大印刷

⑦ 11/21 フィルムラベルの作成と印刷

⑧ 11/28 カレンダーの作成と印刷

⑨ 12/5 年賀状の作成と印刷

⑩ 12/12 名刺の作成と印刷

備考

使用するソフトウェアは、Windows の基本機能、Photoshop Elements などです。デジタルカメラの操作や撮影方法の講義は行いませんが、ご持参いただければアドバイスいたします。

〈キーワード／デジタルカメラ・Photoshop Elements・デジタル写真・写真の整理〉

受講料 10,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

対象者
一眼レフの RAW 現像に興味を持たれている方、写真の加工(レタッチ)や修整・作品作りに興味を持たれている方

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

講座の方法
講義、デジタルカメラの操作、パソコンでの実習

[テキスト] 資料配布。

講座番号
3103

ロボットをつくろう ―後編―

●日時

・土 10:00～11:30

【概要】単3電池2本で動く2輪移動ロボットをつくる講座の後編です。今回はロボットの身体となるメカの部分を組み立て、前編で作ったマイコン基盤と合わせてロボットを完成させます。この講座の目的は、各自で電子工作やプログラムを体験し、作ったロボットを自由に動かすことができるようになっていただくことです。完成時に、ライントレースのような競技を予定しています。

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

●スケジュール

① 10/4 2輪移動ロボットの組み立て

② 10/11 ロボットのセンサー

③ 10/18 ロボットのシリアル通信

④ 10/25 ロボットのモータ制御

⑤ 11/8 ロボットのリモコン制御

⑥ 11/15 ロボットの走行制御とライントレース

備考

「ロボットをつくろう―前編―」を受講した方のみ受講できます。この講座では開発環境としてWindows ノートパソコンを使います。原則として各自で用意してください。環境設定は講座の初回で行います。受講料(7,000円)と教材費(4,000円)を同時にお支払いください。銀行振込は選択できません。

(キーワード/マイコン・ロボット・プログラミング)

受講料 7,000円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 15名

対象者

「ロボットをつくろう―前編―」を受講された方

担当講師

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

講座の方法

講義、2輪ロボット制作、マイコンのプログラミング

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

講座番号
4101

楽しみながら学ぶ書道Ⅱ(秋)

●日時

・月 10:00～12:00

【概要】この講座は、書道の伝統的な古典を学びながら、実生活に活かせる基礎学習を行います。Ⅱでは北魏の力溢れ、重厚な楷書古典作品を学びながら、明快でどっしりした楷書を書けるようになり、実用的な書表現、特に看板や賞状・のし紙などに応用できるよう習熟をはかる。さらに楷書で一行書、二行書の条幅に先ず臨書し、進んで創作作品も作れるよう学習を行う。特に多くの参考資料を直に鑑賞し、興味と関心を高め、基礎的な表現技術の習熟を行います。そして北魏の代表的な楷書古典作品を講義と実習を通して楽しく学びます。

【達成目標】①北魏の時代性と書的特徴を学び楷書古典作品の概略を理解する。②北魏の力溢れ、重厚な楷書古典作品の表現技法を学び習得する。③条幅に臨書し、さらに各自好みの語句・詩を作品に作る。④楷書による小作品を作り、ガレリア新蔵で作品発表を行う。

●スケジュール

① 9/29 北魏の時代性と書的特徴を学ぶ。ビデオも鑑賞。

② 10/6 北魏の鄭道昭「鄭文公下碑」を習う。横画について

③ 10/20 はね・縦画について

④ 10/27 払い・折れについて

⑤ 11/10 北魏の「始平公造像記」を習う。横画について

⑥ 11/17 はね・縦画について

⑦ 12/1 払い・折れについて

⑧ 12/8 北魏の「張猛龍碑」を習う。横画・縦画について

⑨ 12/15 折れ・はね・払いについて

⑩ 12/22 楷書で条幅に臨書し、創作をする。

⑪ 12/24(水)で上がった作品を展示し、互評会を行う。(ガレリア新蔵)

⑫ 12/26(金)16:30～展示作品の撤収。(ガレリア新蔵)

備考

道具は各自ご用意ください。
ガレリア新蔵は、新蔵地区にあります。場所等はP49を参照ください。

(キーワード/六朝の楷書を書く)

受講料 13,500円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 30名

対象者

[初心者～中級者] 初心者歓迎

担当講師

東 國恵[南光](徳島大学名誉教授)

講座の方法 講義、実習

【テキスト】指導者が作成したものを配布。
【教材費】教材費として約5,000円～10,000円が必要です。講座内で集金します。

講座番号
4102

楽しみながら学ぶ書道 Ⅲ(冬)

●日時

・月 10:00 ~ 12:00

【概要】この講座で伝統的な古典を学び、基礎的技法や書の変遷を学んだ後、各自好みの作品を仕上げ、創作の喜びを体験し、かつ生活の場に活かせる作品づくりを行う。先ず一字・二字・三字・四字・五字・七字・十字・十四字・二十字と進み、半紙・短冊・色紙・条幅半切・扇面・各自紙漉を体験した紙に各自好みの語句・漢詩を作品に仕上げる。終了後作品展示発表を行う。

【達成目標】①古典や先人の作品を鑑賞し、書に感情が露出している。その表現技法を学び習得する。②それぞれの作品形式で写経や紙漉の紙に作品づくり。③条幅に臨書し、さらに各自好みの語句・詩を作品にする。④楷书・行草による小作品を作り、ガレリア新蔵で作品発表を行う。

●スケジュール

① 1/5 王羲之の「十七帖」・孫過庭の「書譜」の草書の双壁について学び、半紙に書く。くずし方の基本も学び習熟する。

② 1/19 王羲之の「十七帖」の草書について学び、半紙に書く。

③ 1/26 王羲之の「十七帖」の草書について学び、画仙紙に一行で書く。

④ 2/2 王羲之の「十七帖」を画仙紙二行に書く。

⑤ 2/9 唐の孫過庭「書譜」の内容と草書古典について学び、半紙に書く。

⑥ 2/16 「書譜」の好みの語句を画仙紙に二～三行で書く。

⑦ 3/2 「書譜」の好みの語句を扇面・色紙に書く。

⑧ 3/9 手漉きで色紙・半紙ハガキ等の様々な紙を漉く。

⑨ 3/16 各自好みの語句や歌を、好みの紙に創作する。

⑩ 3/23 半紙に創作。同条幅に臨書または創作作品を仕上げる。捺印する。

⑪ 3/30 でき上がった作品を展示し、互評会を行う。(ガレリア新蔵)

備考

道具は各自ご用意ください。

ガレリア新蔵は、新蔵地区にあります。場所等は P49 を参照ください。

(キーワード／写経・紙漉・漢字創作)

受講料 12,500 円

保険 なし

テキスト 教材費あり

定員 30 名

対象者

[初心者～中級者] 初心者歓迎。当講座のⅠ・Ⅱを受講した方が望ましい。

担当講師

東 國恵[南光](徳島大学名誉教授)

講座の方法 講義、実習

[テキスト] 指導者が作成したものを配布。
[教材費] 教材費として約 5,000 円～10,000 円が必要です。講座内で集金します。

講座番号
4103

版画を楽しむ 2014 (リトグラフ & エッチング)

●日時

・金 15:00 ~ 17:00

【概要】版画技法には、道具や方法によってさまざまな種類がありますが、今回はリトグラフ技法とエッチング技法を中心に取り上げます。リトグラフは「平版」とも言い、平らな面に描画し、インクをのせて紙に刷ります。エッチングは版に凹部分をつくり、その溝にインクを埋め込み紙に刷ります。1 つのイメージは選ぶ技法によって全く違う新しい表情を作ります。その楽しみを実感してください。また、作品は自分でハウジング(箔貼り含む)した額縁に入れて完成させます。

【達成目標】①リトグラフ技法、エッチング技法を理解できる。②版画の鑑賞力を高める。

●スケジュール

① 10/3 リトグラフの技法説明、作品鑑賞

② 10/10 イメージ作り、お試し実習

③ 10/17 イメージ作り、図版分解

④ 10/24 第 1 版(トレース、製版、刷り)

⑤ 11/7 第 2 版(トレース、製版、刷り)

⑥ 11/14 第 3 版(トレース、製版、刷り)

⑦ 11/21 第 4 版(トレース、製版、刷り)

⑧ 11/28 第 5 版(トレース、製版、刷り)

⑨ 12/5 エッチングの技法説明、作品鑑賞

⑩ 12/12 イメージ作り、お試し実習

⑪ 12/19 下絵作製

⑫ 1/9 下絵トレース

⑬ 1/23 版の作製

⑭ 1/30 インク盛り、刷り

⑮ 2/6 版の修正、刷り

⑯ 2/13 仕上げ、補修

⑰ 2/20 リトグラフ作品額縁・エッチング作品額縁のハウジング、金銀箔貼り実習

⑱ 3/6 作品鑑賞会

備考

材料・道具は講座で用意します。

(キーワード／平版・石板画・エッチング・凹版)

受講料 20,000 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、初心者大歓迎

担当講師

石井 健二(徳島大学大学院
ソシオ・アーツ・アンド・サイエ
ンス研究部)

講座の方法 実習

[テキスト] 担当講師よりプリント資料を配布。
[教材費] 教材費として 20,000 円が必要です。講座初日に集金します。

講座番号 4104 芸術を愉しむ—オペラと歌舞伎

●日時

・金 14:00～15:30

【概要】 オペラと歌舞伎の舞台に見られる人間の持つ豊かな表現力の素晴らしさに着目し、作品を鑑賞して、それを体感します。オペラではワーグナーの歌劇『さまよえるオランダ人』を、歌舞伎では大道具・小道具や衣裳にあしらわれた花(木)にちなむ舞台を解説・鑑賞していきます。いずれも代表的な名作で、ひとときその名作の世界を愉しみたいと思います。

【達成目標】 ①人間の持つ素晴らしい表現力(オペラと歌舞伎の手法)を知る。②作品を通して舞台芸術に親しむ。③舞台芸術の楽しみ方を身に付ける。④名作の持っている力を味わう。

●スケジュール

① 10/3 ワーグナーと歌劇『さまよえるオランダ人』

② 10/10 ワーグナーの歌劇『さまよえるオランダ人』
第一幕

③ 10/17 ワーグナーの歌劇『さまよえるオランダ人』
第二幕

④ 10/24 ワーグナーの歌劇『さまよえるオランダ人』
第三幕

⑤ 11/14 歌舞伎「菊畑(きくばたけ)」

⑥ 11/21 歌舞伎「馬唄(ばだらい)の光秀」

⑦ 11/28 歌舞伎「紅葉狩(もみじがり)」

⑧ 12/5 歌舞伎「葛の葉(くずのは)」

備考

歌舞伎の演目は通称名です。順序の入れ替えや変更する場合があります。

〈キーワード／オペラ・ワーグナー・さまよえるオランダ人・歌舞伎・名作の数々の鑑賞〉

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

石川 榮作(徳島大学大学院
ソシオ・アーツ・アンド・サイエ
ンス研究部)、河野 稔治
(NPO 法人とくしま傾く会)

講座の方法 講義、討議

【テキスト】必要に応じて、講
師よりプリントを配布。

講座番号 4105 写真講座 街歩きスナップを楽しむ

●日時

・月 18:30～20:00

【概要】 身近な街の風景をスナップして歩きます。教室と屋外での撮影会になります。

【達成目標】 ①カメラの操作が上手できるようになる。②写真の見方、読み方を学ぶ。③4月の修了展に作品出品をする。④コンテストなどにも挑戦。

●スケジュール

① 10/6 教室

② 10/20 教室

③ 11/8(土)撮影会 場所未定 10:30～12:00

④ 11/17 教室

⑤ 12/6(土)撮影会 場所未定 10:30～12:00

⑥ 12/15 教室

⑦ 1/19 教室

⑧ 1/31(土)撮影会 場所未定 10:30～12:00

⑨ 2/9 教室

⑩ 2/16 教室

⑪ 3/9 教室

⑫ 3/23 教室

備考

修了展(写真展)を平成27年4月10日(金)～12日(日)に阿波銀プラザで開催します(実費要)。バスで県外に撮影会をします(参加任意・実費)。日程は変更することがあります。

〈キーワード／デジタルカメラ・写真講座〉

受講料 11,000 円

保険 銀行振込不可
☺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 初心者～中級者

担当講師

上野 照文(JPS 会員)

講座の方法

講義、撮影会、展覧会

講座番号
4106

たのしい女声コーラスⅡ

●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3月31日に「たのしい男声コーラス」と徳島市立文化センターで第6回ジョイント・コンサートを開催して日頃の練習の成果を発表する予定です。このほか2月のアンサンブルコンテスト、6月におかあさんコーラス大会、カンタートと県合唱祭、10月の県音楽協会コンサート等に出演予定です。合唱の好きな方、ステージで歌ってみたい方、大歓迎!!

【達成目標】①発声のための正しい呼吸法を身につけ、歌唱力を高め感性を磨く。②ルネサンスから現代曲まで実技演習によって表現する喜びを体験する。③合唱を通して音楽の鑑賞力を高め、音楽全般の知識と状況を知る。

●スケジュール

① 10/1 ② 10/8 ③ 10/15 ④ 10/22

⑤ 10/29 ⑥ 11/5 ⑦ 11/12 ⑧ 11/19

⑨ 11/26 ⑩ 12/3 ⑪ 12/10 ⑫ 12/17

⑬ 12/24 ⑭ 1/7 ⑮ 1/14 ⑯ 1/21

⑰ 1/28 ⑱ 2/4 ⑲ 2/12(木) 19:00～21:00

⑳ 2/18 ㉑ 2/26(木) 19:00～21:00 ㉒ 3/4

㉓ 3/12(木) 19:00～21:00 ㉔ 3/18 ㉕ 3/25

㉖ 3/29(日)

㉗ 3/30(月) リハーサル(徳島市立文化センター)

㉘ 3/31(火) 第6回ジョイントコンサート(同センター)

■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。

◆萩原英彦 作品集から ◆新実徳英 作品集から

◆木下牧子 作品集から ◆中田喜直 作品集から

◆鈴木憲夫 作品集から ◆オペラの合唱曲から

◆ヴィヴァルディ『グローリア』全曲 ◆ポピュラー ◆愛唱歌

受講料 31,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 80 名

対象者 一般市民

担当講師

吉森 章夫(徳島大学名誉教授)、大井 美弥子(ピアノ)

講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

【テキスト】テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話いたします。

備考

練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

(キーワード／音楽・合唱・ハーモニー・リズム・表現・演奏・呼吸法・発声法)

講座番号
4107

たのしい男声コーラスⅡ

●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3月31日に「たのしい女声コーラス」と徳島市立文化センターで第6回ジョイント・コンサートを開催して日頃の練習の成果を発表する予定です。このほか2月のアンサンブルコンテスト、6月にカンタートと県合唱祭、10月の県音楽協会コンサート等に出演予定です。合唱の好きな方、ステージで歌ってみたい方、大歓迎!!

【達成目標】①発声のための正しい呼吸法を身につけ、歌唱力を高め感性を磨く。②ルネサンスから現代曲まで実技演習によって表現する喜びを体験する。③合唱を通して音楽の鑑賞力を高め、音楽全般の知識と状況を知る。

●スケジュール

① 10/2 ② 10/9 ③ 10/16 ④ 10/23

⑤ 10/30 ⑥ 11/6 ⑦ 11/13 ⑧ 11/20

⑨ 11/27 ⑩ 12/4 ⑪ 12/11 ⑫ 12/18

⑬ 12/25 ⑭ 1/8 ⑮ 1/15 ⑯ 1/22 ⑰ 1/29

⑱ 2/5 ⑲ 2/12 ⑳ 2/19 ㉑ 2/26 ㉒ 3/5

㉓ 3/12 ㉔ 3/19 ㉕ 3/26

㉖ 3/29(日)

㉗ 3/30(月) リハーサル(徳島市立文化センター)

㉘ 3/31(火) 第6回ジョイントコンサート(同センター)

■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 ◆オペラの合唱曲から

◆ヴィヴァルディ『グローリア』全曲 ◆ポピュラー ◆愛唱歌

受講料 31,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 80 名

対象者 一般市民

担当講師

吉森 章夫(徳島大学名誉教授)、大井 美弥子(ピアノ)

講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

【テキスト】テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話いたします。

備考

練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

(キーワード／音楽・合唱・ハーモニー・リズム・表現・演奏・呼吸法・発声法)

講座番号
5101

Remarkable Accounts

●日時

・月 18:30 ~ 20:00

【概要】 This course focuses on texts written originally in English or translated into English. Class activities consist mainly of reviewing those texts and discussing their historical and social contexts. The class may be divided into smaller groups so that students of similar ability and taste can learn more effectively.

【達成目標】 ① Improving English reading and listening ability ② Improving reasoning and discussion ability ③ Broadening perspectives ④ Improving social interaction skills

●スケジュール

① 10/6 Course Introduction

② 10/20 A Dog's Life

③ 10/27 A Family Home At Last

④ 11/10 How Old Is Danny Almonte?

⑤ 11/17 Riding a Bike Uphill

⑥ 12/1 To Be Advised

⑦ 12/8 To Be Advised

⑧ 12/15 To Be Advised

⑨ 12/22 To Be Advised

備考

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

受講料 8,500 円

保険 なし

テキスト なし

定員 25 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
5102

In Translation

●日時

・金 10:30 ~ 12:00

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

【達成目標】 ① Improving English reading, writing and translation ability ② Improving reasoning and discussion ability ③ Broadening perspectives ④ Improving social interaction skills

●スケジュール

① 10/3 Course Introduction

② 10/10 Translation/Discussion

③ 10/17 Translation/Discussion

④ 10/24 Translation/Discussion

⑤ 11/7 Translation/Discussion

⑥ 11/14 Translation/Discussion

⑦ 11/21 Translation/Discussion

⑧ 11/28 Translation/Discussion

⑨ 12/5 Translation/Discussion

⑩ 12/12 Translation/Discussion

備考

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

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 25 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.

●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 in groups in English. A variety of topics related to 'what if...?' themes will be covered during this course allowing students to communicate their ideas in English. This is not a lecture-style course, but rather, an 'interactive' course where students have a chance to interact together and also with the instructor.

【達成目標】 ① To develop spoken English. ② To stimulate learning by yourself and for yourself. ③ To foster self confidence in spoken English. ④ To enjoy!

●スケジュール

① 10/7 Course and student introduction

② 10/14 ③ 10/21 ④ 10/28 ⑤ 11/4

⑥ 11/11 ⑦ 11/18 ⑧ 11/25 ⑨ 12/2

⑩ 12/9

What if topics to be handed out to students in the first class.

備考

Students are asked to prepare something related to the week's theme.

〈キーワード〉 Enjoy・English・Communication・Chat・New Friends・Opinion・Listening・Relax

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 30 名

対象者

Adults from any walk of life who want to both enjoy and improve their English.

担当講師

Angus A. MacDonald
(Tokushima University
Department of Civil
Engineering Part Time
Lecturer)

講座の方法

Listening exercise from instructor followed by group discussion.

●日時

・火 10:00 ~ 11:30

【概要】 During this ten week course of Mac's Chat Room will look at current news topics. Both domestic and international news topics can be selected. Topics selected by the instructor and topics selected by students will be discussed.

【達成目標】 ① To develop spoken English ② To stimulate learning by yourself and for yourself. ③ To foster self confidence in spoken English. ④ To enjoy!

●スケジュール

① 1/13 Introduction.

② 1/20 Topics related to current news.

③ 1/27 Topics related to current news.

④ 2/3 Topics related to current news.

⑤ 2/10 Topics related to current news.

⑥ 2/17 Topics related to current news.

⑦ 3/3 Topics related to current news.

⑧ 3/10 Topics related to current news.

⑨ 3/17 Topics related to current news.

⑩ 3/24 Topics related to current news.

備考

Students are asked to prepare something related to the week's theme.

〈キーワード〉 Enjoy・News・English・Communication・Chat・New Friends・Opinion・Listening・Relax

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 30 名

対象者

Adults from any walk of life who want to both enjoy and improve their English.

担当講師

Angus A. MacDonald
(Tokushima University
Department of Civil
Engineering Part Time
Lecturer)

講座の方法

Listening exercise from instructor followed by group discussion.

講座番号
5105

Introductory English Conversation (英会話入門) 秋

●日時

・金 13:00 ~ 14:30

【概要】以前に英会話を勉強したことがあるけど、またもう一度基本的に学びなおしたいと考えたことはありませんか。このクラスの目的は、基本的な英会話（紹介、質問等）能力を楽しみながら身につけることです。受講資格は、アルファベットの読み書きが出来ることです。

【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 10/3 Getting to know the class
(自己紹介の英語①)② 10/10 Getting to know the class
(自己紹介の英語②)③ 10/17 What did you do last week ?
(先週の出来事)④ 10/24 What do you hope to do next week ?
(願望)⑤ 11/7 Tell me about your home
(自分の家について)⑥ 11/14 Tell me about your home
(どこで何をしますか)

⑦ 11/21 How often do you... (頻度)

⑧ 11/28 Where do you want to go ? Why ?
(理由を述べる)⑨ 12/5 Where don't you want to go ?
(否定表現)

⑩ 12/12 I should have .. (後悔の表現)

備考

〈キーワード〉基礎英会話・やり直しの英語・海外旅行の英語

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

対象者 初心者

担当講師

Wade Lewis(Summit 英会話)

講座の方法

講義、ロールプレイなど

[テキスト] 教材となる資料を配布。

講座番号
5106

Introductory English Conversation (英会話入門) 冬

●日時

・金 13:00 ~ 14:30

【概要】以前に英会話を勉強したことがあるけど、またもう一度基本的に学びなおしたいと考えたことはありませんか。このクラスの目的は、基本的な英会話（紹介、質問等）能力を楽しみながら身につけることです。受講資格は、アルファベットの読み書きができることです。

【達成目標】①楽しく英語を学ぶ。②前に習った英語を思い出す。

●スケジュール

① 1/9 自己紹介(名前、年齢、出身、趣味、特技など)現在

② 1/23 TBA

③ 1/30 人に頼む表現 (Will you, could you ... ? など)

④ 2/6 TBA

⑤ 2/13 道を尋ねる・聞く(目的地への道順を聞く・説明する)

⑥ 2/20 TBA

⑦ 3/6 許しをもらうための表現(～してもいいですか?の英語表現)

⑧ 3/20 TBA

備考

〈キーワード〉基礎英会話・やり直しの英語・海外旅行の英語

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 20 名

対象者 初心者

担当講師

Wade Lewis(Summit 英会話)

講座の方法

講義、ロールプレイなど

[テキスト] 教材となる資料を配布。

講座番号
5107

カレッジ英文法入門

●日時

・木 10:00～11:30

【概要】英検や TOEIC を受験するのに必要な、最低限の基礎的な英文法を、テキストの練習問題を解きながら学びます。

【達成目標】①英文法を系統立って学ぶ。②最低限の基礎的な文法が理解できる。③ TOEIC や英検の文法問題に解答できる。

●スケジュール

① 10/2 [1]Be 動詞・現在 [2]一般動詞

② 10/9 [3]多様な疑問文 [4]Be 動詞・過去

③ 10/16 [5]一般動詞・過去 [6]特殊な文

④ 10/23 [7]未来形 [8]進行形

⑤ 10/30 [9]助名詞 [10]英文の型

⑥ 11/6 [11]受動態 [12]比較

⑦ 11/13 [13]完了形 [14]不定詞

⑧ 11/20 [15]分詞 [16]動名詞

⑨ 11/27 [17]節 [18]関係代名詞

⑩ 12/4 [19]熟語 [20]会話文と it の用法

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

宮田 政徳(徳島大学総合教育センター)

講座の方法 講義、演習

[テキスト]「カレッジ英文法入門」(南雲堂、1,800 円)を初回講義の前に徳島大学生協書籍部で購入して下さい。

備考

(キーワード/英検・TOEIC・英文法)

講座番号
5108

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、一人ひとりのレベルに合わせているので分かりやすく楽しく学ぶことができます。

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

●スケジュール

① 10/21 あいさつ・自己紹介①

② 10/28 あいさつ・自己紹介②

③ 11/4 へしましょう(勧誘)

④ 11/11 しなければなりません(義務・必要)

⑤ 11/18 道を尋ねる

⑥ 11/25 レストランで

⑦ 12/2 ショッピング

⑧ 12/9 病院

⑨ 12/16 友人との会話

⑩ 1/13 復習

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、大学生

担当講師

松尾 ドゥルシー(ポルトガル語通訳)

講座の方法

講義、実技、フリートーク

[テキスト] プリント配布。

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)

講座番号
5109

しゃべっていいとも中国語 初級(秋)

●日時

・水 18:30～20:00

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

【達成目標】①中国語のピンイン、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簡単なあいさつや日常会話ができる。④学習を進めていくための基礎的な文法知識を身につける。

●スケジュール

- | | |
|-------------------------------|-----------------------------------|
| ① 10/8 中国語の音節、声調 | ⑥ 11/12 マッサージをする(時間の長さの言い方等) |
| ② 10/15 単母音、複母音、子音 | ⑦ 11/19 インターネット・カフェ(助動詞“可以”、“能”等) |
| ③ 10/22 おしゃべりをする(年月日、曜日の言い方等) | ⑧ 11/26 電話をかける(助動詞“会”等) |
| ④ 10/29 料理を注文する(量詞、動詞の重ね型) | ⑨ 12/3 アルバイトする(前置詞“在”等) |
| ⑤ 11/5 サッカーのチケットを買う(時刻の言い方等) | ⑩ 12/10 レストランで(選択疑問文等) |

備考

(キーワード／楽しい中国語会話)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民

担当講師

張 偉(中国語インストラクター・通訳)

講座の方法

講義、会話の練習

【テキスト】「しゃべっていいとも中国語トータル版」陳淑梅、劉光赤(朝日出版社、2014年1月15日、2,300円＋税)
テキストは講座初回時に販売予定です。

講座番号
5110

しゃべっていいとも中国語 初級(冬)

●日時

・水 18:30～20:00

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

【達成目標】①中国語のピンイン、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簡単なあいさつや日常会話ができる。④学習を進めていくための基礎的な文法知識を身につける。

●スケジュール

- | | |
|-----------------------------|-------------------------|
| ① 1/7 中国語の音節、カラオケに行く | ⑤ 2/4 誕生パーティー“把”構文 |
| ② 1/14 単母音、複母音、子音 あなたは歌がうまい | ⑥ 2/18 DVDを見る 程度補語、可能補語 |
| ③ 1/21 家族写真“是～的”構文 | ⑦ 3/4 診察を受ける 主述述語文 |
| ④ 1/28 シャツを買う 方向補語①単純方向補語 | ⑧ 3/18 帰国前 使役表現 |

備考

(キーワード／楽しい中国語会話)

受講料 9,000 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民

担当講師

張 偉(中国語インストラクター・通訳)

講座の方法

講義、会話の練習

【テキスト】「しゃべっていいとも中国語トータル版」陳淑梅、劉光赤(朝日出版社、2014年1月15日、2,300円＋税)
テキストは講座初回時に販売予定です。

講座番号
5111

中国語で巡る「漢詩」と「三国志」の旅 中級(秋)

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

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

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

●スケジュール

① 10/6 発音のリハビリ

② 10/20 大雁塔～三蔵法師の偉業～

③ 10/27 「子夜呉歌」李白

④ 11/10 興慶公園～阿倍仲麻呂の碑～

⑤ 11/17 「晁卿衡を哭す」李白

⑥ 12/1 華清池～玄宗と楊貴妃～

⑦ 12/8 「春望」杜甫

⑧ 12/15 兵馬俑坑～始皇帝の夢想～

⑨ 12/22 「元二の安西に使いするを送る」王維

備考

(キーワード／中国語で漢詩を詠む)

受講料 8,500 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民、学生

担当講師

張 偉 (中国語インストラクター・通訳)

講座の方法

講義、音読の練習

[テキスト]「中国で巡る「漢詩」と「三国志」の旅」八木章好、吉永 壮介、鄭 麗媚 (朝日出版 2008 年、2,200 円 + 税)
テキストは講座初回時に販売予定です。

講座番号
5112

中国語で巡る「漢詩」と「三国志」の旅 中級(冬)

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

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

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

●スケジュール

① 1/19 発音のリハビリ

② 1/26 赤壁～三国時代の古戦場～

③ 2/2 「赤壁」杜牧

④ 2/9 白帝城～劉備臨終の地～

⑤ 2/16 「早に白帝城を發す」李白

⑥ 3/2 武侯祠～諸葛亮の人気～

⑦ 3/9 「蜀相」杜甫

⑧ 3/16 杜甫草堂～役人としての杜甫

⑨ 3/23 「登樓」杜甫

備考

(キーワード／中国語で漢詩を詠む)

受講料 8,500 円

保険 なし

テキスト あり

定員 20 名

対象者 一般市民、学生

担当講師

張 偉 (中国語インストラクター・通訳)

講座の方法

講義、音読の練習

[テキスト]「中国で巡る「漢詩」と「三国志」の旅」八木章好、吉永 壮介、鄭 麗媚 (朝日出版 2008 年、2,200 円 + 税)
テキストは講座初回時に販売予定です。

生涯学習研究院について — Creativity Development

(今年度の募集はありません)

生涯学習研究院とは

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

特色

- *受講期間は2年（今年度の募集はありません）。
- *公開講座と大学の授業を組み合わせた学習。
- *修了者には「市民活動士」の称号を授与。
- *「徳大まなび連」（愛称）のメンバーになる。
（「徳大まなび連」とは市民活動士の称号を得た方全体の愛称）
- *平成27年度は新規募集がある予定です。
詳細はP32をご覧ください。

公開講座のD101～D107は、
生涯学習研究院生のみが
受講できる講座です。

受講料
半期20,000円、年間40,000円

- ・納入期間は、平成26年9月8日（月）～9月12日（金）です。
期限内に窓口で納入してください。（窓口以外の納入方法を希望される方は、ご相談ください。）
- ・納入後の受講料の返還はできませんのでご了承ください。

講座番号
D101

青少年健全育課題研究Ⅱ（生涯学習研究院生のみ受講可）

●日時

・月 13:30～15:00（曜日、時間帯の変更あり）

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

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

●スケジュール

- | | |
|----------------|----------------|
| ① 10/6 課題研究 1 | ⑥ 12/1 課題研究 6 |
| ② 10/20 課題研究 2 | ⑦ 12/8 課題研究 7 |
| ③ 10/27 課題研究 3 | ⑧ 12/15 課題研究 8 |
| ④ 11/10 課題研究 4 | ⑨ 12/22 課題研究 9 |
| ⑤ 11/17 課題研究 5 | ⑩ 1/19 課題研究 10 |

備考

授業は各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。講座は、各1.5時間で行います。（学外での活動に伴う保険は、受講生自身が事前に参加するものとします。）

〈キーワード／青少年教育・体験活動〉

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者
生涯学習研究院（青少年健全育成領域）の受講生

担当講師
馬場 祐次郎（大学開放実践センター）

講座の方法
レポート作成指導、講義、実習、演習

講座番号
D102

青少年体験活動演習Ⅱ（生涯学習研究院生のみ受講可）

●日時

・水 13:00～15:00(曜日、時間帯の変更あり)

【概要】自然体験・生活体験活動を中心に、青少年を対象とした体験活動の内容・方法・指導法など体験活動の企画立案の実践を学びます。

【達成目標】①今の青少年の現状が理解できる。②青少年を対象とする体験活動の企画立案についての基礎的な事柄が理解できる。

●スケジュール

① 10/1 今日の青少年の現状

② 10/8 体験活動の意義 1

③ 10/15 体験活動の意義 2

④ 10/22 体験活動の意義 3

⑤ 10/29 体験活動の企画の考え方 1

⑥ 11/5 体験活動の企画の考え方 2

⑦ 11/12 体験活動の企画の考え方 3

⑧ 11/19 企画事業の成果発表

備考

授業は、国立淡路青少年交流の家、国立大洲青少年交流の家など学外で実施する場合があります。その場合は、旅費・宿泊費等が別途必要です。講座は各2時間で行います。(学外での活動に伴う保険は、受講生自身が事前に入するものとします。)

〈キーワード〉青少年教育・体験活動

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院(青少年健全育成領域)の受講生

担当講師

馬場 祐次郎(大学開放実践センター)、国立淡路青少年交流の家職員ほか

講座の方法

講義、実習、演習

講座番号
D103

多文化共生課題研究Ⅱ（生涯学習研究院生のみ受講可）

●日時

・水 9:00～16:00(曜日、時間帯の変更あり)

【概要】本講座では、生涯学習研究院(国際協力領域)の受講生を対象として、「多文化共生課題研究I」で取り組んできた課題研究をさらに発展させ、論文を完成させるまでの作業を行います。受講生は、自主的に各自の課題研究をまとめ、適宜内容を報告し、文章を推敲しながら完成に向けて取り組んでいく姿勢が望まれます。

【達成目標】①課題研究の調査結果を徐々にまとめ、完成させる。

●スケジュール

詳細な日程は、受講生と調整の上、決定する。

備考

本講座は、生涯学習研究院(国際協力領域)の「課題研究II」(15時間)に該当します。

〈キーワード〉多文化共生・課題研究・論文

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院(国際協力領域)の受講生

担当講師

鈴木 尚子(大学開放実践センター)

講座の方法

演習、個別指導

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

生涯学習研究院

健康・スポーツ

公開授業

講座番号
D104

健康・フィットネス課題研究Ⅱ（生涯学習研究院生のみ受講可）

●日時

・金 13:00～16:00(曜日、時間帯の変更あり)

【概要】各自のテーマに沿って課題を分析し、調査、実践し、成果をまとめます。

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

●スケジュール

① 10/3 課題研究 1

② 10/31 課題研究 2

③ 11/14 課題研究 3

④ 1/9 課題研究 4

⑤ 2/6 課題研究 5

備考

(キーワード／生涯学習)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院(健康フィットネスコース)の受講生

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 ゼミ形式

[テキスト] 資料配布。

講座番号
D105

健康・フィットネス演習Ⅲ（生涯学習研究院生のみ受講可）

●日時

・金 13:00～15:00(曜日、時間帯の変更あり)

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

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

●スケジュール

① 10/10 健康運動指導実習 1

② 11/7 健康運動指導視察 1

③ 11/28 健康運動指導実習 2

④ 1/23 健康運動指導視察 2

⑤ 2/13 健康運動指導実習 3

備考

(キーワード／生涯学習)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院(健康フィットネスコース)の受講生

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法 実習

[テキスト] 資料配布。

講座番号
D106

災害対策と ICT 課題研究 II (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・水 13:00 ~ 14:30(曜日、時間帯の変更あり)

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

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

●スケジュール

① 10/1 課題研究 1	⑥ 11/5 課題研究 6
② 10/8 課題研究 2	⑦ 11/12 課題研究 7
③ 10/15 課題研究 3	⑧ 11/19 課題研究 8
④ 10/22 課題研究 4	⑨ 11/26 課題研究 9
⑤ 10/29 課題研究 5	⑩ 12/3 課題研究 10

備考

授業は各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。本講座は、「災害対策と ICT 課題研究 I」受講者のみ受講可能です。II のみを受講することはできません。研究課題の進行状況を公開する、中間発表会が予定されてます。(詳細は講座にて)

(キーワード/生涯学習・防災・減災・ICT 活用)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院 (災害対策と ICT 領域) の受講生

担当講師

金西 計英 (大学開放実践センター)

講座の方法

レポート作成指導

講座番号
D107

災害対策と ICT ボランティア実習 II (生涯学習研究院生のみ受講可)

●日時

・水 10:30 ~ 12:00(曜日、時間帯の変更あり)

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

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

●スケジュール

① 10/1 ボランティア実習 1	⑥ 11/5 ボランティア実習 6
② 10/8 ボランティア実習 2	⑦ 11/12 ボランティア実習 7
③ 10/15 ボランティア実習 3	⑧ 11/19 ボランティア実習 8
④ 10/22 ボランティア実習 4	⑨ 11/26 ボランティア実習 9
⑤ 10/29 ボランティア実習 5	⑩ 12/3 ボランティア実習 10

備考

授業は各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。本講座は、「災害対策と ICT ボランティア実習 I」受講者のみ受講可能です。II のみを受講することはできません。フィールドワークをおこなう場合には、別途旅費等が必要となります。

(キーワード/防災・減災・ICT 活用・体験活動・ボランティア)

保険 なし

テキスト なし

定員 ー

対象者

生涯学習研究院 (災害対策と ICT 領域) の受講生

担当講師

金西 計英 (大学開放実践センター)

講座の方法 実習、演習

平成27年度「生涯学習研究院」受講生募集のお知らせ

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、①青少年健全育成②健康・フィットネス③災害対策とICT④多文化共生の4つの領域について、専門的な知識・技術などを体系的に学ぶ機会を提供し、修了後に自ら積極的に地域課題の解決に取り組む生涯学習・市民活動のリーダーを育成することを目的とする学習プログラムです。

2015(平成27)年
1月から、
「生涯学習研究院」
受講生の募集が
始まります!

生涯学習研究院の特色は

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こと。

①青少年健全育成②健康・フィットネス③災害対策とICT④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て学習すること。

大学開放実践センターが実施する公開講座だけでなく、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」という称号が授与されること。

厳格な審査を経た後に本プログラムを修了した方には、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、NPOなどにおける学習活動の指導者等として、地域課題の解決のため主体的な活動を展開し社会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、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)のメンバーになること。

「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。

募集領域は

生涯学習研究院には以下の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・生活体験活動の指導者、放課後子ども教室・学校支援地域本部のコーディネーターなど
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、地域の健康づくりのリーダーなど
③災害対策とICT	災害時にICTを活用しながら活躍するボランティアリーダーや、災害対策講座の指導者など
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活躍できるコーディネーターなど

受講資格は

本プログラムに出願できるのは、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。「生涯学習研究院」の受講の可否は、当センターの教員による所定の面接を受けた後に決定となります。

応募手続きは

出願期間、出願方法など詳しくは、2015(平成27)年1月に配布予定の

「生涯学習研究院」受講生募集要項をご覧ください。

講座番号
6101

いつまでも お口で食べて、健やかに！

●日時

・火 15:00～16:30

【概要】“いつまでも自分の口で食べることができて健康でいたい”、人々のささやかな願望です。そのためには、口を健康に保ち、また口の健康を体の健康につなげることが必要です。様々な生活習慣が口の健康に影響を及ぼし、口のはたらきがまた体の健康に影響を及ぼします。本講座では、生活習慣と口の健康の関係、口のはたらきと体の健康の関係を様々な角度からながめ、口の健康を通して体の健康を守るにはどうすればよいかを考えます。

【達成目標】①歯周病とその予防法について理解します。②生活習慣病、とくに糖尿病と口の健康との関係を理解します。③喫煙などの生活習慣が歯や口の健康に及ぼす弊害を理解します。④食行動が健康に及ぼす影響を理解し、食行動の見直しを実践します。⑤口のはたらきと嚥下の関係を理解し、誤嚥を防ぐにはどうすればいいのか考えます。

●スケジュール

① 11/4 歯周病とその予防法(伊藤：予防歯学)

② 11/11 生活習慣病と口の健康(永田：歯周・歯内治療学)

③ 11/18 喫煙などの生活習慣と歯・口の健康(日野出：口腔保健衛生学)

④ 11/25 食行動の見直しを実践する(田島：顎機能咬合再建学)

⑤ 12/2 口のはたらきと嚥下(松山：口腔機能福祉学)

備考

(キーワード／歯周病・生活習慣・口の健康・食行動・体の健康)

受講料 無料

保険 なし

テキスト なし

定員 45 名

対象者 一般市民

担当講師

伊藤 博夫、永田 俊彦、日野出 大輔、田島 登誉子、松山 美和(徳島大学大学院ヘルスバイオサイエンス研究部・歯学部)

講座の方法 講義

[テキスト] 講義ごとにプリントを配布。

講座番号
6102

東洋医学を学んで健康貯蓄と健康長寿に役立てましょう

●日時

・土 13:00～14:30

【概要】東洋医学全般にわたる正しい知識と技術を習得し、健康貯蓄と健康長寿に役立てることが本講座の目的です。漢方薬と民間薬の正しい基礎知識を学び、徳島大学薬草園にて、生薬や民間薬に触れて、これらの効能について勉強します。また、生命力や健康の根源となる薬膳について、その理論と料理法について詳しく説明し、家庭薬膳料理を作るよう指導します。最近急増している認知症、うつ病、がんなどは一種の運動不足病と言われています。これらの病気の予防と治療には太極拳が極めて有効であることが認知されています。その科学的根拠を理解したうえで太極拳の実技指導を行います。心身の健康維持増進に役立ててください。自律神経失調症、更年期障害、原因不明の病状等自分でできるツボ療法を指導します。

【達成目標】①漢方薬と民間薬を鑑別し、その効能を説明できる。②簡単な病気に対して、漢方薬を選択できる。③健康太極拳、ツボ療法を修得し、健康の維持・増進に役立てる。④薬膳の理論を理解し、家庭料理に応用できる。

●スケジュール

① 10/4 漢方薬の基礎知識、病気の予防と治療の漢方、健康増進の漢方薬、漢方相談(清水)

② 10/11「民間薬と生薬のはなし」(柏田)民間薬と生薬の効能や成分について分かり易く説明。

③ 10/18「徳島大学薬草園の見学」(柏田)漢方薬や民間薬など薬用植物を見て、触れて研修します。

④ 10/25「太極拳の効能と注意点」(清水、松浦)太極拳の効能を科学的に説明。

⑤ 11/8 ⑥ 11/15 ⑦ 11/22「太極拳の実技指導」(松浦)一人でできる健康太極拳を修得しましょう。

⑧ 11/29「自分でできるツボ療法」(大宗)ツボの説明と日常役立つツボ療法、美顔ツボ療法

⑨ 12/6「薬膳のはなしと作り方」(並川)薬膳とは何?どのように作るの?

⑩ 12/13「薬膳のはなしと作り方」(並川)作って実際に食べてみましょう。

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

柏田 良樹(徳島大学薬学部)、清水 寛(東洋病院)、松浦 町子(日本武術太極拳連盟指導員)、並川 祥子(薬膳研究家、管理栄養士)、大宗 裕人(針灸師、健康運動指導士)

講座の方法

講義、薬草園見学、実技指導、薬膳試食

[テキスト] 当日教室にて配布。

備考 都合により講義日が変更になることがあります。

(キーワード／漢方薬・民間薬・太極拳・薬膳・針灸・薬草園)

講座番号
6103

フリー・フィットネス II

●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。とくに指導者はつきませんが、エアロバイク・ウォーキングマシン・筋力づくり器具を利用して、自分の体力や目標に合った運動を行えます。運動実施中に疑問・質問等がある場合はフィットネスコーナーにいる運動指導員に気軽にお尋ねください。自分なりの運動プログラムで無理なく手軽に運動不足を解消していきましょう。

【達成目標】①フィットネスコーナーのマシンを利用して運動不足を解消する。②自分の体力や目標に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

10/1～3/31

(但し、1/16・17、2/24・25・26、3/11・12は
大学入試のため終日使用禁止とさせていただきます。)

備考

同時に利用できる上限を8人とします。8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、利用する前に事務室で予約して「フィットネスコーナー利用説明会」を受けてください。実施予定については入金時にお知らせいたします。

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

受講料 3,000 円

保険 銀行振込不可

☒ 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

フィットネスコーナーを利用し
ての運動を希望される方

担当講師 ー

講座の方法

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

講座番号
6104

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 10/6 ② 10/20 ③ 10/27 ④ 11/10

⑤ 11/17 ⑥ 12/1 ⑦ 12/8 ⑧ 12/15

⑨ 12/22

備考

(キーワード／松濤館空手道、健康づくり)

受講料 8,500 円

保険 銀行振込不可

☒ 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

武道場で実技

講座番号
6105

健やかバドミントン II

●日時

・金 12:50 ~ 14:20

【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 10/3 ガイダンス / バドミントン・ワークショップ

② 10/17 ファミリー・バドミントン / ウォーミング・アップ

③ 10/24 ラリーを楽しむ(ハイ・クリア・サーブ)

④ 11/7 崩す～攻める(ドロップ・スマッシュ)

⑤ 11/14 ハーフコートでのシングルゲーム

⑥ 11/21 家庭でもできるコンディショニング

⑦ 11/28 ダブルのポジショニング・ルール

⑧ 12/5 ゲーム形式で楽しむ

⑨ 12/12 ゲーム形式で楽しむ

⑩ 12/19 ゲーム形式で楽しむ

備考

運動ができる服装と体育館シューズをご準備ください。ラケットをお持ちの方はご持参ください。ない場合は大学貸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 9,000 円

保険 銀行振込不可
☒ 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)

講座の方法

基礎練習、ゲーム、健康・体
 力づくりの実習形式

[テキスト] 資料を配布。

講座番号
6106

いきいき体操教室

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

【概要】「もう年だから仕方ない…」なんて、自分の身体を、そして運動を諦めていませんか?でも本当にそうなのでしょう?便利な生活は、私達の身体活動量を極端に減らし、その結果、自分の身体を上手に使うことを忘れてしまい、徐々に動作がしにくくなっています。この教室では、身体を本来あるべき自然な状態に近づけるようリラックスしながら、今の身体で変化を感じ、眠っている機能を目覚めさせ、姿勢や動きを良くしていきます。

【達成目標】①講座終了時に、自分で運動ができるようになる。②正しい姿勢維持ができるようになる。③講座を通して仲間との交流を図る。

●スケジュール

① 10/6 ② 10/27 ③ 11/10 ④ 11/17

⑤ 12/1 ⑥ 12/8 ⑦ 12/22 ⑧ 1/19

⑨ 1/26 ⑩ 2/2 ⑪ 2/9

※椅子に座って行うコアコンディショニングを基本としま
 す。椅子を使うため一人で安全に行えます。簡単な体
 操ですので、ご自分でスグに取り入れる事ができます。

備考

上履き、ヨガマットは必要ありません。日程は都合により変更する場合があります。
 動きやすい服装でお越しください。

(キーワード/シニアエクササイズ・コアコンディショニング・リラクゼーション・ストレッチ)

受講料 10,000 円

保険 銀行振込不可
☒ 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

実技・一部講義

講座番号
6107

らっく楽！体操

●日時

・金 10:00～11:30

【概要】以前は、何気なくできていた日常生活の動作が、最近しにくくなった・・・そんなあなたにぴったりです。加齢による足腰の衰えも、やがては要介護の要因となっていきます。要介護の危険性が高まった状態をロコモティブシンドロームといい、それを予防・改善し、健脚を取り戻していくのが、ロコモ体操です。無理のない範囲で適切なトレーニングを行えば足腰の強さは戻ってくるのです。一人では、後回しになりがち筋トレやバランス運動。今一度自分の弱くなった部分を知り、日常生活の動作に応じた動きから、食事面からも、ご自分の身体を見つめ直してみませんか？

【達成目標】①運動不足を解消し、筋肉低下を防ぐ。②バランスの向上で、転倒しにくい身体を作る。③講座を通じて仲間との交流を図る。

●スケジュール

① 10/3 ② 10/10 ③ 10/24 ④ 11/7

⑤ 11/14 ⑥ 11/21 ⑦ 11/28 ⑧ 12/5

⑨ 12/19 ⑩ 1/9 ⑪ 1/23 ⑫ 1/30 ⑬ 2/6

⑭ 2/13 ⑮ 2/20 ⑯ 3/6 ⑰ 3/20

※月に1回、健脚測定を行います。

※阿波踊り体操、ストック（ポール）を使ったパワーストックエクササイズを基本の運動とし、その他ダンベル・バランスボール等道具を使う・使わない運動とを組み合わせで行います。

備考

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

動きやすい服装でお越しください。

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

受講料 15,500 円

保険 銀行振込不可

入スポ保険 必要

1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 20 名

対象者

医師から運動することを止められていない方

担当講師

村上 亜弥子（生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士・管理栄養士）

講座の方法

実技・一部講義

講座番号
6108

10週間で3kgダイエット！メタボ解消にチャレンジ！

●日時

・金 13:30～15:00

【概要】健康診断で「メタボ」と診断された方、体重を落としたいけど、何から始めればいいのか分からない方におすすめです。ご自身の身体をエネルギーの消費しやすい身体に変化させながら運動効果を実感してみませんか？ また、「食」に対する様々な栄養・食事相談に応じます。「運動」と「食事」の両面から身体を変化させていきませんか？

【達成目標】①エネルギー消費型の身体に変化させ、効率よく運動効果を望む事ができる。②栄養と運動の組み合わせを考えて、実践できるようになる。③講座を通じて仲間と情報を共有し、より有効なダイエットに取り組む事ができる。

●スケジュール

① 9/26 ② 10/3 ③ 10/10 ④ 10/24

⑤ 11/7 ⑥ 11/14 ⑦ 11/21 ⑧ 11/28

⑨ 12/5 ⑩ 12/19

※初回・中間・最終回に Inbody で体組成を調べます。

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

備考

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

動きやすい服装でお越しください。

〈キーワード／メタボリックシンドローム・ダイエット・脂肪燃焼・体質改善〉

受講料 9,000 円

保険 銀行振込不可

入スポ保険 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クリニック：健康運動指導士・管理栄養士）

講座の方法

実技・一部講習

講座番号 6109 姿勢改善&ウエストー5cm教室

●日時

・月 10:00～11:30

【概要】「ぽっこりお腹、肩こり、猫背、月経コントロール(生理痛、尿漏れ)、冷え、むくみ」こんな悩みはありませんか？男女問わず、人の身体にはたくさんの悩みがありますよね。さあ、一緒にウエストスッキリ、姿勢も良くなる！ひめトレポールを使って理想のスタイルを目指しませんか？

【達成目標】①骨盤にアプローチし、簡単なエクササイズでウエストを引き締める②背骨の本来の位置を知り、姿勢を良くし、体調を整える。③講座を通して仲間との交流を図る。

●スケジュール

① 10/6 ② 10/27 ③ 11/10 ④ 11/17

⑤ 12/1 ⑥ 12/8 ⑦ 12/22 ⑧ 1/19

⑨ 1/26 ⑩ 2/2

備考

ストレッチポール、ひめトレ、椅子を使用します。上履きは必要ありません。ひめトレとは、簡単なエクササイズで日常生活の中で緩んだ骨盤を引き締め、背筋のナチュラルカーブを取り戻すものです。

日程は都合により変更する場合があります。

〈キーワード〉ウエスト引き締め・肩こり・腰痛の予防・姿勢改善・骨盤底筋群・アンチエイジング

受講料 9,000 円

保険 銀行振込不可
☒ 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

医師から運動することを止められていない方、妊娠中～産後3ヶ月以内の方は参加できません

担当講師

村上 亜弥子(生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士・管理栄養士)

講座の方法

実技・一部講義

講座番号 6110 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オススメです。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での運動は膝・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 10/7 ② 10/14 ③ 10/21 ④ 10/28

⑤ 11/4 ⑥ 11/11 ⑦ 11/18 ⑧ 11/25

⑨ 12/2 ⑩ 12/9 ⑪ 12/16 ⑫ 1/13

⑬ 1/20 ⑭ 1/27 ⑮ 2/3

※ バランスボール・ストレッチポールなど道具を使う運動もあります。

備考

上履きは必要ありません。日程は都合により変更する場合があります。

〈キーワード〉腰痛・肩こり・膝痛・機能改善・運動不足解消

受講料 13,500 円

保険 銀行振込不可
☒ 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(生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士・管理栄養士)

講座の方法 実技

講座番号
6111

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

フットケア、疲労部位別経絡・ツボ刺激、呼吸法、インナーマッスルへの刺激、パンプストレッチ、アクティブダイナミックストレッチ、これらを組み合わせて行います。

備考

上履き、ヨガマットは必要ありません。日程は都合により変更する場合があります。
動きやすい服装でお越しください。

(キーワード/腰痛・肩こり・膝痛・機能改善・運動不足解消)

受講料 13,500 円

保険 銀行振込不可

☒ スポ保険 必要
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 18 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

講座番号
6112

エイジングケアエクササイズ(女性限定)

●日時

・木 18:30 ~ 20:00

【概要】 むくみ・たるみが気になる、痩せたいけど筋肉太りしたくない方へ、しなやかで女性らしい健康なからだ作りを行います。冷え・むくみの原因となるリンパ液の流れを正常にするセルフマッサージをはじめ、秋冬期は代謝・免疫力アップや老化防止のエクササイズを中心に行います。普段使わない筋肉をしっかりと動かして、脊柱・骨盤のゆがみを修正し、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 10/9 ② 10/16 ③ 10/23 ④ 10/30
⑤ 11/6 ⑥ 11/13 ⑦ 11/20 ⑧ 11/27
⑨ 12/4 ⑩ 12/11

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

備考

上履き、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。
動きやすい服装でお越しください。

(キーワード/ホルモン・リンパ・筋トレ・運動不足解消)

受講料 9,000 円

保険 銀行振込不可

☒ スポ保険 必要
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 18 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

講座番号
6113

テニスを始めよう II

●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いる方のために、初歩的なドリルから始めて、基礎技術を身につけ、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テニスの楽しさ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 10/4 ボールをラケットで打ってみる

② 10/11 左右の動きとストローク

③ 10/18 ④ 10/25 ⑤ 11/8 ⑥ 11/15

⑦ 11/22 ⑧ 11/29 ⑨ 12/6 ⑩ 12/13

⑪ 12/20 ゲーム編 ゲームを楽しみます(3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(ゲーム編を除く)。この講座は修了証書は交付しません。

〈キーワード〉硬式テニス・ダブルス・基本技術・ゲーム

受講料 14,000 円

保険 銀行振込不可
☒ 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

テニスの未経験者、または初心者

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法

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

講座番号
6114

テニスを楽しもう II

●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テニスの楽しさ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 10/4 基本技術の確認

② 10/11 ストロークとミニゲーム

③ 10/18 ④ 10/25 ⑤ 11/8 ⑥ 11/15

⑦ 11/22 ⑧ 11/29 ⑨ 12/6 ⑩ 12/13

⑪ 12/20 ゲーム編 ゲームを楽しみます(3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(ゲーム編を除く)。この講座は修了証書は交付しません。

〈キーワード〉硬式テニス・ダブルス・基本技術・ゲーム

受講料 14,000 円

保険 銀行振込不可
☒ 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

テニスの経験があり、サービス、ストローク、ボレーを用いてゲームができる方

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法

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

講座番号
6115

長距離ウォークに挑戦しよう

●日時

・木 10:00～12:00

※長距離ウォークの日は時間が異なります

【概要】江戸時代は「十里(40km)歩いて一人前」と言われていましたが、現代では長い距離を歩く機会も少なくなっていました。ウォーキングに「長い距離を歩く」という楽しみを加えてみませんか。長距離を歩けたという達成感は日常のウォーキングの継続にもつながっていきます。ウォーキングの知識と疲れにくい歩き方を身につけて20kmのロングウォークに挑戦してみましょう。

【達成目標】①ウォーキング習慣を身に付ける。②歩数計を活用し、運動記録をとる。③筋トレやストレッチなどの方法を知り、実践する。④15～20kmの長距離を歩く。

●スケジュール

① 10/2 講義「ウォーキングの方法とその効果」、良い歩き方、2kmウォーキング

② 10/9 障害を予防するトレーニング、5kmウォーク

③ 10/25(土) 10～20kmウォーク(眉山1周)

④ 10/30 徳島中央公園ポイント探しウォーキング

⑤ 11/6 15kmウォーキング(蔵本公園～気延山～前山公園)

⑥ 11/15(土) 20kmウォーキング(文化の森～佐那河内)

⑦ 11/20 ボール(ノルディック)ウォーキング

⑧ 11/29(土) 23kmウォーキング(徳島大学～藍住)

⑨ 12/4 12kmウォーク(徳島大学～眉山山頂)

備考

「空海と歩く～ウォーキング準備編」と合同開催です。

〈キーワード／ウォーキング・運動習慣・健康増進〉

受講料 10,000円

保険 銀行振込不可

入スポ保険 必要
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者

健康な方で20kmのウォーキングにチャレンジしてみたい方

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、一部講義

講座番号
6116

空海と歩く～ウォーキング準備編

●日時

・木 10:00～12:00

※長距離ウォークの日は時間が異なります

【概要】平成27年1月からの歩き遍路講座「空海と歩く～四国伊予遍路2015 I」の準備編です。今、ウォーキングの習慣がない方や長距離を歩く自身がない方は半年かけてじっくり準備していきましょう。1日1万歩歩ける生活習慣を身につけ、20kmを歩けるようになれば、歩き遍路の基礎体力がついたといえます。あなたもお遍路さんになってみませんか。

【達成目標】①ウォーキング習慣を身に付ける。②歩数計を活用し、運動記録をとる。③筋トレやストレッチなどの方法を知り、実践する。④15～20kmの長距離を歩く。

●スケジュール

① 10/2 講義「ウォーキングの方法とその効果」、良い歩き方、2kmウォーキング

② 10/9 障害を予防するトレーニング、5kmウォーク

③ 10/25(土) 10～20kmウォーク(眉山周回)

④ 10/30 徳島中央公園ポイント探しウォーキング

⑤ 11/6 15kmウォーキング(蔵本公園～気延山～前山公園)

⑥ 11/15(土) 20kmウォーキング(文化の森～佐那河内)

⑦ 11/20 ボール(ノルディック)ウォーキング

⑧ 11/29(土) 23kmウォーキング(徳島大学～藍住)

⑨ 12/4 12kmウォーク(徳島大学～眉山山頂)

備考

「長距離ウォークに挑戦しよう」と合同開催です。

〈キーワード／ウォーキング・運動習慣・健康増進〉

受講料 10,000円

保険 銀行振込不可

入スポ保険 必要
1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者

1月開講「空海と歩く～四国伊予遍路2015 I」への参加を希望される方

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)

講座の方法

実習、一部講義

講座番号 6117 空海と歩く～四国伊予遍路 2015 I

●日時

・土 10:00～14:00

※遍路の旅は 3/25 より 7 日間

【概要】歩き遍路はご自身の身体と心と対話できる「癒し」の時間です。伊予遍路は「菩提の道場」と呼ばれ遍路を通して様々なことを考え実践していく場となります。あなたも四国固有の文化である遍路について学び、歩き遍路の基礎体力を養い、「お四国さん」になってみませんか。

【達成目標】① 40 番観自在寺から 46 番浄瑠璃寺までの 7 カ寺を歩いてお参りする。②歩き遍路のためのウォーキングや筋力トレーニングを日常的に実践する。③遍路の文化や歴史を学び、遍路の旅をより有意義なものとする。④体調を整えて遍路の旅に臨み、怪我なく旅を終える。

●スケジュール

- | | |
|---|--------------------------------|
| ① 1/10 特別講演「外国人から見た四国遍路(モートン)」、2km ウォーキング | ④ 2/14 遍路の民俗学(高橋)、歩き遍路の準備 |
| ② 1/24 歩き遍路の基礎知識・トレーニング(田中)、6km ウォーキング | ⑤ 2/28 20km ウォーキング |
| ③ 2/7 15km ウォーキング | ⑥ 3/7 20km ウォーキング |
| | ⑦ 3/25(水)～3/31(火) 伊予遍路の旅(6泊7日) |

備考

3/25 からの遍路の旅は旅費が別途必要です。遍路の旅は歩くことを基本としますが、体力や体調に合わせて一部交通機関を利用することも可能です。申込者多数の場合は「準備編」または「土佐編」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 21,000 円

保険 銀行振込不可
☒ 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 1日6時間程度のウォーキングができる方

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)、村上 亜弥子(生涯学習健康マラソンクリニック：健康運動指導士・管理栄養士)、デビット・モートン(徳島文理大学)、高橋晋一(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、実習

講座番号 6118 ホノルルマラソンを走ろう 2014 II

●日時

・土 14:00～16:30

※ 13:00 開始の時あり

【概要】各自が本年の目標に設定した、フル、またはハーフマラソンに向けて準備を進めていきます。レースまでの練習計画について知り、準備段階やレースでの注意点を学びます。スポーツ栄養や身体のケアについても学習します。また、ランニングについては、徐々に走行距離を伸ばし、長距離を走れる能力を高めます。加えてスピード刺激などのトレーニング方法も体験します。

【達成目標】①体力に適したペースで長い距離が走れるようになる。②ハーフマラソン、フルマラソンのレースに参加する。③レースに向けた準備について知る。

●スケジュール

- | | |
|--|--|
| ① 10/4 フルマラソン完走に向けて、レースラブルの消解法 | ⑤ 11/8 疲労ぬきストレッチ&コンディショニング(和田) |
| ② 10/11 2時間走に挑戦 | ⑥ 11/16(日) 30km フルマラソン予行演習(8:30～) |
| ③ 10/25 スポーツ栄養 2(村上)、身体のケア(岸本)(13:00～) | ⑦ 11/22 ランナーのためのスポーツ医学:筋生理と筋傷害(山口)、レースプランの作成(田中) |
| ④ 11/1 ハーフマラソン記録会(13:00～) | ⑧ 11/29 レースに向けた最終準備、レースにおける注意点(田中) |
| | ⑨ 12/20 マラソン報告会(13:00～) |

備考

申込書提出時に P43 [2014 秋冬マラソン講座確認書] もご提出ください。

〈キーワード〉マラソン・長距離走・トレーニング計画

受講料 10,000 円

保険 銀行振込不可
☒ スポ保険 必要
 1,850円(p8参照)

テキスト なし

定員 70 名

対象者 春夏講座で、ホノルルマラソンを走ろう 2014 A(経験者コース)または B(初心者コース)の受講者

担当講師

田中 俊夫(大学開放実践センター)、村上 亜弥子(生涯学習健康マラソンクリニック)、岸本 実(C's Trainer Room+ぎしもと鍼灸治療院)和田 佳那(健康運動指導士)、山口 鉄生(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、実習

講座番号
6119

ホノルルマラソンを走ろう 2014 Ⅲ(ホノルル編)

●日時

・土 / 日

【概要】 42.195km 先のフィニッシュラインを目指して、ハワイの眩しい光とさわやかな風の中を走りましょう。大勢の仲間とチャレンジすれば、楽しさも倍増します。あなたにはどんなゴールが待っているでしょうか。

【達成目標】 ①ホノルルマラソンを完走する。②フルマラソン挑戦を楽しむ。

●スケジュール

① 12/13(土) (午前)コース下見、練習 (午後)最終講義と打合せ

② 12/14(日) 第 42 回 JAL ホノルルマラソン

備考

ホノルルマラソンへの参加は別途ツアー経費が必要です。コース下見には別途バス料金 (2,000 円) が必要です。別途、海外実習保険料、エイドステーション経費として 1,000 円を 11 月の旅行説明会の際に集金します。申込書提出時に P43 [2014 秋冬マラソン講座確認書] もご提出ください。

〈キーワード／ホノルルマラソン・フルマラソン完走〉

受講料 4,000 円

保険 なし

テキスト なし

定員 50 名

対象者

本年度マラソン公開講座受講者でホノルルマラソンに参加される方

担当講師

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

講座の方法 講義、実習

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。

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。

徳島大学
公開講座
秋冬ガイドブック2014

2014 年 秋冬 公開授業リスト

分野	講座番号	講座名	講師氏名	学びのコミュニティ
公開授業	7101	歴史と文化(古代・中世日本の社会)	衣川 仁	専用申込書にて申込みが必要です。申込書は、大学開放実践センター1階ロビーの机上にあります。 ※学びのコミュニティについては別途資料にてお知らせします。
	7102	人間と生命(バイオテクノロジーの世界)	佐藤 高則	
	7103	歴史と文化(江戸時代後期の社会変動と明治維新)	桑原 恵	
	7104	生活と社会(ゲーム理論入門)	内藤 徹	
	7105	共創型学習(空海と歩く～歩き遍路の世界～)	田中 俊夫	
	7106	人間と生命(生命倫理と現代社会Ⅱ)	土屋 敦	
	7107	自然と技術(地震・火山災害を防ぐ)	西山 賢一	
	7108	自然と技術(数理科学の世界)	大淵 朗	
	7109	人間と生命(環境とバイオテクノロジー)	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ことがあります。)

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か。

各科目とも定員は5名程度です。学部生のための授業であり、科目によっては、受講者数の制限が行われる場合があります、その場合には受講できません。

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

Q3 どのような科目が公開されるのですか。

学生が受講している全学共通教育科目及び学部専門科目の中から公開されます。

Q4 どの教室で授業が行われるのですか。

共通教育科目の公開授業は常三島キャンパスの教室で行われます。

受講人数に応じて変更されることがありますので、ご注意ください。

Q5 授業の時間帯は、センターの時間帯と同じですか。

学部授業時間帯は、センターの時間帯と異なります。ご注意ください。

Q6 受講料は公開講座と同じですか。

同じ料金体系です。受講料は講座初日にお支払いください。

Q7 教科書を購入する必要がありますか。

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

Q8 単位の取得が可能ですか。

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

Q9 出欠はとるのですか。

出席はとっていません。スケジュールを確認し、講義室へ行ってください。

Q10 試験はありますか。

単位取得が目的ではありませんので、試験を受ける必要はありません。

科目によっては、各授業時に小テスト等が実施されるかも知れませんが、詳しくは各教員にお尋ねください。

六一会へ入会し交流の輪を広げよう！

★ 六一会とは(徳島大学 大学開放実践センター 同窓会)

昭和61年センター設立と同時に発足した「六一会」は、
公開講座で学ぶ受講生とセンター教職員によって構成された組織です。
本会は、会員相互の学習や親睦を主眼としながら、センターとの相互支援の関係を構築することによって、
受講生・学生との交流、さらには地域貢献を旨とし様々な社会・文化活動を実施しています。
徳島大学同窓会連合会の一員で、センター受講生なら誰でも参加できる開かれた組織です。
この機会に入会して出会いの喜びと共に楽しい学び、健康で文化的な心豊かな人生を送りませんか。

★ 多彩な社会・文化活動

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



▲研修旅行・第88番札所大窪寺

美術館 倶楽部

●顧問：金西 計英先生 ●代表者：平岡 功(六一会副会長)
第1月曜日等(例会) 各地の美術展見学・世界の美術館の
ビデオ鑑賞などによる座学

俳句 倶楽部 彩雲

●顧問：鈴木 尚子先生 ●代表者：東條 和子氏(六一会理事)
第2木曜日(例会) 句会、吟行の旅

読書 倶楽部

●顧問：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 はしはみの会

●顧問：曾田 絃二先生
●代表者：加島 俊彦(六一会監事)
第1・3水曜日(例会) 朗読を楽しむ等

パソコン 倶楽部

●顧問：馬場 祐次朗先生
●代表者：京野 義明(六一会副会長)

ハイ キング 倶楽部

●顧問：馬場 祐次朗先生
●代表者：佐々木 隆(六一会会長)

入会方法

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

★ ホームページ <http://www.tcn.ne.jp/~shiyushi/61kai/> ※「六一会」で検索

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

(センター1Fロビーの六一会掲示板でもお知らせします)

・徳島大学ホームページ→卒業生の皆様へ(同窓会連合)→六一会ホームページ

・大学開放実践センターホームページ→関連リンク→六一会ホームページ

★ コミュニティー・ギャラリー



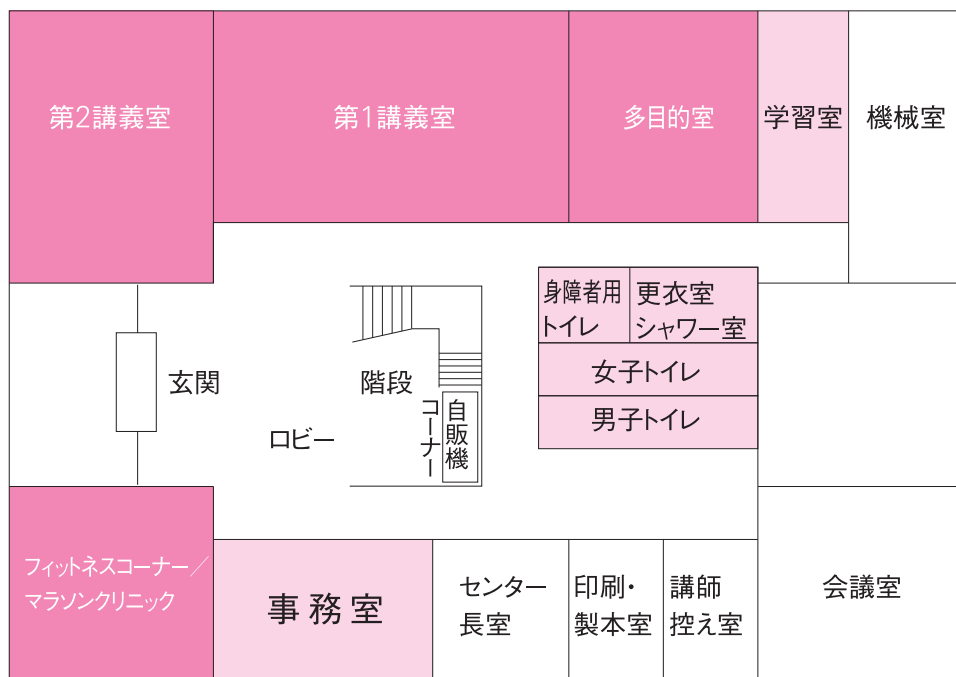
▲ハイキング・剣山(六一会)



▲大学祭・朗読倶楽部はしほみの会(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

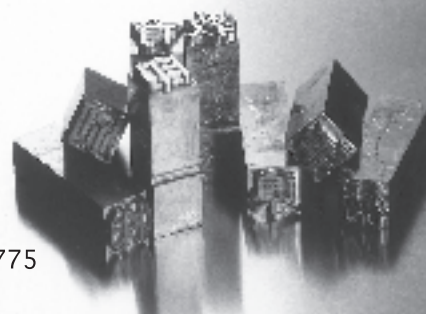
地階店 F A X
☎623-2357 ☎622-2307

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



徳島のお騒がせマガジンがついに無料になりました!!

あわわ *free*
Tokushima Oosagase
Magazine!!

毎月25日発行

「あると便利」を超える一冊

月刊ジーン

Geen

毎月25日発売 400円

建築家と叶える自分たちの家づくり

建てようネット

[徳島]

www.tateyou.net by awawa.inc

株式会社あわわ

徳島市南末広町2-95 Tel.088-654-1111 <http://awaawa.com>

● 新蔵地区



■ 地域・国際交流プラザ1F ガレリア新蔵

p18・4101／楽しみながら学ぶ書道Ⅱ(秋) 12/24(水)、12/26(金)のみ

p19・4102／楽しみながら学ぶ書道Ⅲ(冬) 3/30(月)のみ



徳島大学大学開放実践センター

〒770-8502

徳島市南常三島町1丁目1番地

tel 088-656-7276

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



大学開放実践センターへのアクセス

- JR徳島駅下車約2km
- 徒歩30分 常三島地区
- バス20分

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