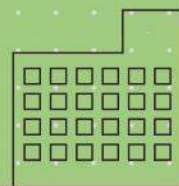
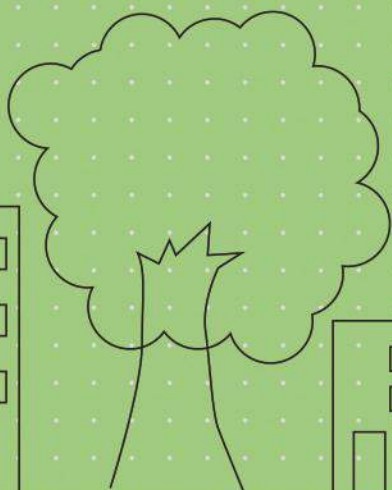


徳島大学 大学開放実践センター

# 徳島大学 公開講座 春夏ガイドブック2017

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



申込締め切り

生涯学習  
研究院 3/10金 (当日  
必着)

公開講座  
・授業 3/27月 (当日  
必着)

入金受付期間

4/12 水 ~ 4/19 水

# 徳島大学 公開講座 春夏ガイドブック2017

## 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32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

<b>受講申し込み方法</b> .....	<b>2</b>
申込書 .....	5
駐車許可申請書 .....	6
各種保険の申し込みについて .....	8
大学開放実践センターの利用・ 公開講座について .....	9
「生涯学習研究院」受講生募集要項 .....	10
「生涯学習研究院」受講申込書 .....	15
「生涯学習研究院」講座 .....	17~18
公開講座リスト .....	19
公開講座時間割 .....	20
公開講座 .....	21~50
公開授業リスト .....	51
大学開放実践センター同窓会 六一会入会のご案内 .....	52

<i>Creativity Development</i>	p.17~p.18
生涯学習研究院	
<i>Social Cooperation</i>	p.21
社会連携	
<i>Humanity and Society</i>	p.21~p.25
人間・社会	
<i>Nature and Science</i>	p.26~p.27
自然・科学	
<i>Information and Technology</i>	p.28~p.30
情報・技術	
<i>Arts</i>	p.31~p.34
芸術	
<i>Language study and International exchange</i>	p.34~p.38
語学・国際交流	
<i>Health and Sports</i>	p.39~p.50
健康・スポーツ	
<i>Other</i>	p.50
その他	
<i>Open Lectures</i>	p.51
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11日は入試のため休館、及び日曜・祝日は休館)

徳島大学大学開放実践センターのホームページからも申し込みできます。

### ■ 申込締切日 **3月27日(月) 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27日(月)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(P.5)」および「駐車許可申請書(P.6)」  
必要事項を記入して提出してください。

## 3 受講決定

受講不可の  
場合のみ  
連絡します

すべての講座に定員を設けています。定員数を超えた講座についてのみ抽選し、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4日(火)までに連絡のない場合は、受講決定となります。

### 窓口で申し込みされた方

申込書と引き換えに受付票をお渡します。

入金方法について銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙を後日お送りします。

※振込手数料等は各自の負担となります。

現金書留、窓口持参ご希望の方には何も送付しません。

### 郵便・インターネットで申し込みされた方

受付票を後日郵送します。

銀行振込ご希望の方には、あわせて銀行振込用紙をお送りします。

※振込手数料等は各自の負担となります。

## 4 受講料の入金

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

### ■ 入金受付について

	講座内容	受付期間
1	4・5・6月から開講の公開講座	4月12日(水)～4月19日(水)
2	7月以降に開講の公開講座	6月19日(月)～6月23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)  
※上記時間以外のお金はできませんので、ご注意ください。

## 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・材料費が必要な講座、マラソングリニック登録料は、必ずセンター窓口持参または現金書留にてご入金ください。  
銀行振込の入金方法は、選択いただけません。
- 受講申込後、キャンセル(受講取消)される場合は、必ず事務室までご連絡ください。
- 受講料入金手続き後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。
- 銀行振込で入金の手続きをされた場合、銀行窓口で領収印を押印されるB票が領収書になりますので、大学開放実践センターからは、領収書は発行しません。

## 5 手続き完了

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



### お問い合わせ

#### 徳島大学 大学開放実践センター 事務室

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

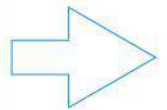
# 「2017 春夏 公開講座受講申込書」の記入例

**2017 春夏 公開講座受講申込書**

※太枠部分のみご記入ください。また裏面も忘れずに記入してください。

受講者番号 ※センター記入		受付番号	
フリガナ ジ ッ セ ン タ ロ ウ		生年月日	
氏名 実践 太郎	昭和 50 年 5 月 10 日	性別 (男) ・ 女	
住所 〒 770-8502 ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入してください。 徳島市南常三島町1丁目1番地 徳島マンション 102号室			
日中に連絡の取れる番号を記入してください。(休講等の連絡時に使用)			
自宅電話番号 (088) 156-7276	携帯電話番号 (090) 1234-5678		
講座番号	講座名等	料金	備考
1 1004	わかる!考古学の基礎	9,000 円	
2 2003	センサのしくみを知ろう(基礎編)	7,000 円	
3 4005	写真講座(初級) やさしい写真入門	13,500 円	
4 6016	ホリルマラソンを走ろう2017B(セミナー:初心者2)	14,500 円	
K001	マラソンクリニック登録料(2,500円)	2,500 円	
スポーツ保険	保険加入時の年齢 → ( <input checked="" type="checkbox"/> 64歳以下 → 1,850円 <input type="checkbox"/> 65歳以上 → 1,200円 加入する場合は、いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。	1,850 円	
レクリエーション保険	(800円)	800 円	
教材費・材料費		3,000 円	
合計		52,150 円	
講座申込期限:平成29年3月27日(月)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。(全項目に記入漏れが無いことを確認してください。)			
①職業	<input type="checkbox"/> 会社員 <input checked="" 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( )		
②受講区分	<input checked="" type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有		
③マラソン講座	<input type="checkbox"/> 受講しない <input type="checkbox"/> 受講する → ( <input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有( 期生) <input checked="" type="checkbox"/> マラソンクリニックに登録する(銀行振込不可) ※新規の方はマラソンクリニックの登録が必須です。		
④入金方法	<input checked="" type="checkbox"/> 2017春夏B(初心者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2017春夏A(経験者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2017春夏S(スーパー)コース受講 <input type="checkbox"/> 銀行振込(保険料・教材費・材料費・マラソンクリニック登録料は銀行振込不可) <input type="checkbox"/> 現金書留 <input checked="" type="checkbox"/> 窓口持参 <input type="checkbox"/> 無料講座		
⑤保険	<input type="checkbox"/> 保険不要講座を受講 <input checked="" type="checkbox"/> 保険が必要な講座を受講 → ( <input checked="" type="checkbox"/> スポーツ保険に加入する <input checked="" type="checkbox"/> レクリエーション保険に加入する <input type="checkbox"/> 加入しない ※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。		
⑥2017秋冬公開講座パンフレットの郵送を希望しますか?	<input checked="" type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
⑦センターの公開講座を何でお知りになりましたか?	<input checked="" type="checkbox"/> ガイドブック、パンフレット <input type="checkbox"/> インターネット <input type="checkbox"/> 家族、知人等からの紹介 <input type="checkbox"/> その他		
⑧交通手段	<input checked="" type="checkbox"/> 車(駐車許可希望) <input type="checkbox"/> 自転車・バイク <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他( ) ↳裏面「駐車許可申請書」をご記入ください。		

領収書番号 (※センター記入)	①	②	③	確認欄	
				1	2



※ 受講を希望される方は、必ず3月27日(月)までに申込書を提出してください。(当日必着)

※ 必要事項をすべて記入し、申込書を提出する前に記入漏れがないことを必ずご確認ください。

(P.2.3「申し込み方法」を必ずお読みください。)

※ FAXでの受付は行っていません。

## ● 送り先

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地

徳島大学 大学開放実践センター

TEL 088-656-7276

## 〈個人情報の取り扱いについて〉

ご記入いただいた情報については、個人情報保護の観点から厳重に管理します。また、下記の目的以外には使用しません。

- 1.当該講座への登録、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

# 2017 春夏 公開講座受講申込書

受講者番号 ※センター記入	受付番号

※太枠部分のみご記入ください。また裏面も忘れずに記入してください。

フリガナ	生年月日		性別
氏名	昭和 平成	年 月 日	男・女
住所 〒 <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> - <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/> ※マンション等の名称及び部屋番号まで記入してください。			
日中に連絡の取れる番号を記入してください。(休講等の連絡時に使用)			
自宅電話番号( )		携帯電話番号( )	
講座番号	講座名等	料金	備考
1		円	
2		円	
3		円	
4		円	
	マラソニック登録料(2,500円)	円	
スポーツ保険	保険加入時の年齢 → ( <input type="checkbox"/> 64歳以下 → 1,850円 <input type="checkbox"/> 65歳以上 → 1,200円 加入する場合は、いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。	円	
レクリエーション保険	(800円)	円	
教材費・材料費		円	
合計		円	
講座申込期限:平成29年3月27日(月)当日必着 ④受講を取り止める場合は、必ず、ご連絡ください。			
いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> 印を付けてください。(全項目に記入漏れが無いかご確認ください。)			
①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( )		
②受講区分	<input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有		
③マラソン講座	<input type="checkbox"/> 受講しない <input type="checkbox"/> 受講する → ( <input type="checkbox"/> 新規 <input type="checkbox"/> 受講歴有( 期生) <input type="checkbox"/> マラソニックに登録する(銀行振込不可) ※新規の方はマラソニックの登録が必須です。		
<input type="checkbox"/> 2017春夏B(初心者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2017春夏A(経験者)コース受講 <input type="checkbox"/> 2017春夏S(スーパー)コース受講			
④入金方法	<input type="checkbox"/> 銀行振込(保険料・教材費・材料費・マラソニック登録料は銀行振込不可) <input type="checkbox"/> 現金書留 <input type="checkbox"/> 窓口持参 <input type="checkbox"/> 無料講座		
⑤保険	<input type="checkbox"/> 保険不要講座を受講 <input type="checkbox"/> 保険が必要な講座を受講 → ( <input type="checkbox"/> スポーツ保険に加入する <input type="checkbox"/> レクリエーション保険に加入する <input type="checkbox"/> 加入しない ※保険が必要な講座はP.8でご確認ください。		
⑥2017秋冬公開講座パンフレットの郵送を希望しますか?	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ		
⑦センターの公開講座を何でお知りになりましたか?	<input type="checkbox"/> ガイドブック、パンフレット <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(駐車許可希望) <input type="checkbox"/> 自転車・バイク <input type="checkbox"/> 徒歩 <input type="checkbox"/> その他( )		
 裏面「駐車許可申請書」をご記入ください。			

(切り取り線)

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

確認欄	
1	2

## 公開講座受講生 駐車許可申請書

氏名			
① 出発地 いずれかに <input checked="" type="checkbox"/> を付け、自宅以外の場合は住所を記入してください。	<input type="checkbox"/> 自宅		
	<input type="checkbox"/> 自宅以外 ( _____ ) 住所		
② 出発地(自宅・勤務先等)から大学までの距離(片道)	自動車の場合：	km	時間： _____ 分
	交通機関の場合：	km	時間： _____ 分
③ 許可条件を満たさない場合は、受講に際し自動車を必要とする理由(交通機関、自転車等では不都合な理由を詳しく記入してください。)			
④ 車両番号 (例：徳島500 あ1234)			

※前回の受講時から住所変更がない場合は、②、③は記入不要です。

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

満車のため駐車できないことがありますので、予めご了承ください。

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

( 切り取り線 )



# 「駐車許可申請書」の記入例

公開講座受講生 駐車許可申請書	
氏名	実践 太郎
① 出発地 いずれかに☑を付け、自宅以外の場合は住所を記入してください。	<input type="checkbox"/> 自宅 <input checked="" type="checkbox"/> 自宅以外 (勤務先) ) 住所 鳴門市鳴門町高島1234-5
② 出発地(自宅・勤務先等)から大学までの距離(片道)	自動車の場合: 18 km      時間: 40 分 交通機関の場合: km              時間: 分
③ 許可条件を満たさない場合は、受講に際し自動車が必要とする理由(交通機関、自転車等では不都合な理由を詳しく記入してください。)	
④ 車両番号 (例: 徳島500 あ1234)	徳島 500 あ 1234

P.9「大学  
開放実践センターの  
利用について(駐車場)」を  
ご確認ください。

## 駐車許可申請について

### 1. 許可条件

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

2. 距離は事前に距離計(トリップメーター等)で計り、できるだけ正確に記入してください。

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

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



# 各種保険の申し込みについて

スポーツ講座および課外実習をともなう講座については、公益財団法人スポーツ安全協会の「スポーツ安全保険」の加入をお奨めしています。保険期間は、お支払い後、銀行での処理を経た後から平成30年3月31日までとなります。保険料は、下表のとおりです。

保険区分	加入時の年齢※1	年間掛金(保険料)	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
			死亡	後遺障害 (最高)	入院 (日額)	通院 (日額)		
スポーツ保険	64歳以下	1,850円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償合算 1事故5億円 ただし、対人賠償は 1人1億円	突然死 葬祭費用 180万円
	65歳以上	1,200円	600万円	900万円	1,800円	1,000円		
レクリエーション保険	全年齢	800円	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円		

※1 お支払い後、銀行での処理を経た日を基準とします。

## ※保険に加入する方

- 1 スポーツ保険に加入する場合は、公開講座受講申込書(P.5)の『保険加入時の年齢』の該当箇所、『⑤保険 保険が必要な講座を受講』及び『スポーツ保険に加入する』に☑印をつけてください。
- 2 レクリエーション保険に加入する場合は、公開講座受講申込書(P.5)の『⑤保険 保険が必要な講座を受講』及び『レクリエーション保険に加入する』に☑印をつけてください。

※保険料は、銀行振込できません。窓口または現金書留でご入金ください。

## ※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(P.5)の『⑤保険 保険が必要な講座を受講』及び『加入しない』に☑印をつけてください。

## 保険が必要な講座一覧

保険が必要な講座は、各講座内容の保険欄に  スポ保険  レク保険 の表示があります。

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

講座番号	講座名	頁	講座番号	講座名	頁
6001	フリー・フィットネス I	P39	6011	みんなで楽しく社交ダンス	P44
6002	フリー&エンジョイフィットネス	P39	6012	学んで歩く!逆打ち遍路2017伊予	P44
6004	健康法としての空手道入門	P40	6013	利尻・礼文 登頂&トレッキング(トレーニング編)	P45
6005	健やかバドミントン I	P41	6014	利尻・礼文 登頂&トレッキング(登山編)	P45
6006	テニスを始めよう I	P41	6015	ゴールドコーストマラソンを走ろう	P47
6007	テニスを楽しもう I	P42	6016	ホノルルマラソンを走ろう2017 B (ビギナー:初心者コース)	P48
6008	カラダも気持ちもすっきりエクササイズ I	P42	6017	ホノルルマラソンを走ろう2017 A (アドバンス:経験者コース)	P48
6009	足・腰はつらつエクササイズ I	P43	6018	ホノルルマラソン・マラソンライフS(スパー) P49	
6010	経絡ヨガストレッチ	P43	8001	楽しく学ぼう健康運動	P50
			K001	マラソンクリニック	P47

### ●レクリエーション保険(800円) レク保険

講座番号	講座名	頁	講座番号	講座名	頁
4005	写真講座(初級)やさしい写真入門	P33	5009	多文化共生のまちづくり	P38
4006	写真講座(中級)身近なものから写真を撮ろう	P33			

# 大学開放実践センターの利用について

## 駐車場

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

1. 駐車場の利用を希望される方は、受講申込の際に必ず駐車許可を申請してください。
2. 近距離(P.7枠内地区)に居住の方は、車での受講をご遠慮ください。  
(近距離にお住まいの方は、自転車・徒歩、または公共交通機関等を利用したの受講をお願いします。)
3. 駐車許可条件を満たす方(P.7 枠外地区に居住の方)には、駐車許可証を発行します。  
ただし、駐車許可証は駐車を保証するものではありません。収容台数には限りがあります。  
満車のため駐車できないことがありますので、予めご了承ください。  
講座受講中は、駐車許可証を記載事項の表面がすべて見えるよう車のダッシュボードの上に置いてください。  
\*講座終了後は、次の講座の受講者で駐車場が満車になる場合もありますので、速やかに退出願います。
4. 駐車場における盗難・事故等については、一切の責を負いません。

## 駐輪場

駐輪場をご利用になられる方は、  
大学開放実践センター北側の駐輪場をご利用ください。

## 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。

## ロビー

公開講座受講の合間にご利用ください。

## 更衣室

専用の更衣室はありません。  
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、原則電話または掲示等によりお知らせします。大学開放実践センターホームページにも掲載します。

HP 大学開放実践センターホームページ  
<http://www.cue.tokushima-u.ac.jp/>

## 休講となる警報

「暴風と大雨」、「暴風と洪水」、「大雪」の警報が、次の時間帯に徳島市(講座会場)に発表中の場合は、自動的に休講となります。(センターからは、特にご連絡はしません。)

- ・午前 7時に上記警報発表中→午前の講座は休講
- ・午前 11時に上記警報発表中→午後の講座は休講
- ・午後 4時に上記警報発表中→夜間の講座は休講

講座開始後に上記警報が発表された場合は、次の時限以降の講座は休講となります。ただし、特別警報(波浪特別警報を除く)が発表された場合は、直ちに休講となります。

## その他

- \*出席率70%以上の希望者には、講座終了時に修了証書をお渡しします。(一部交付しない講座があります。)
- \*P21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、消費税が含まれています。
- \*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29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、「健康・フィットネス」、「災害対策とICT」、「社会教育（多文化理解）」の3つの領域についての専門的な知識・技術などを体系的に学ぶ機会を提供し、自ら地域課題の解決に積極的に取り組む生涯学習・市民活動のリーダーを育成することを目指す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、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。

「健康・フィットネス」、「災害対策とICT」、「社会教育（多文化理解）」の3領域について、それぞれの領域の基礎科目、専門科目、演習、課題研究を2年間にわたり、体系的に学ぶプログラムです。

### 2. 公開講座と大学の授業を組み合わせて学習する。

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

### 3. 「市民活動支援士」という称号を授与する。

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

### 4. 「徳大まなび連」（愛称）のメンバーになる。

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

## 1. 募集領域

生涯学習研究院には以下の3領域が設けられます。

領 域	生涯学習・市民活動支援の内容
①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
②災害対策とICT	防災(減災)を目的とした自主的な学習活動(防災ワークショップなど)を、企画、計画、実施できるボランティアリーダーなど
③社会教育(多文化理解)	語学力等を活かし、社会教育の観点から国内外において多文化理解に関する事業等に携わるボランティア・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 29年4月 12日(水)～4月 19日(水)です。半期ごとの支払になります。期限内に必ず窓口で納入してください。
- (3) 納入後の受講料の返還はできませんのでご了承ください。

## 6. 出願方法

- (1) 生涯学習研究院の受講希望者は、本プログラムの受講動機を A4 用紙に 1,000 字程度にまとめてください。
  - (2) 別紙「生涯学習研究院受講申込書」に、必要事項を記入してください。
  - (3) 「社会教育(多文化理解)」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(レベルは問いませんが、ご自身で主体的に活動を行うのに支障のない程度)。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

平成29年3月1日(水)～平成29年3月10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 29年 3月 16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 29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）。

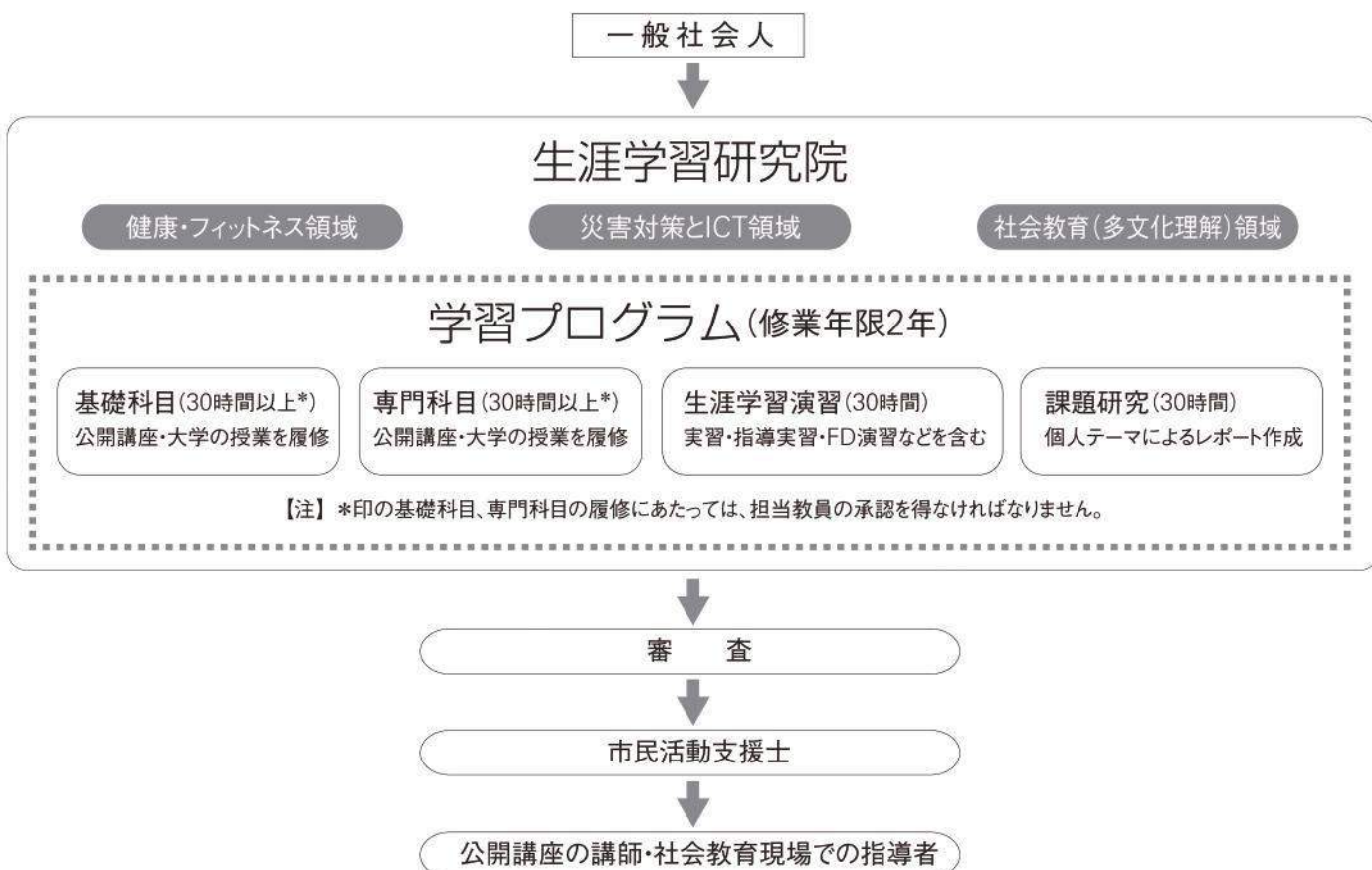
### 3) 生涯学習演習

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。



## 11. 年間スケジュール

平成 29 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1日(水)～3月27日(月)	履修登録	4月4日(火)～4月7日(金)		
	受講	4月3日(月)～9月30日(土)	受講	4月10日(月)～7月21日(金)		
秋学期	履修登録	8月1日(火)～8月24日(木)	履修登録	9月25日(月)～9月29日(金)		
	受講	10月2日(月)～3月31日(土)	受講	10月2日(月)～1月31日(水)		

## 12. 履修科目一覧 ( )内は時間数

	領 域		
	健康・フィットネス	災害対策と ICT	社会教育(多文化理解)
基礎科目	選択科目 [ 公開講座・大学の授業から選択 ] 阿波踊り体操リーダー養成(6) 長距離ウォーク(18) 経絡ヨガストレッチ(27) 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) Web システム入門(22.5)* など	選択科目 [ 公開講座・大学の授業から選択 ] 語学講座(15) 現代社会における生涯学習の諸相(22.5) など
専門科目	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)* 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 [ 公開講座・大学の授業から選択 ] 語学講座(15) 社会教育(多文化理解)研究(10) など
生涯学習演習	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)	社会教育(多文化理解)実習(30)
課題研究	課題研究Ⅰ(15) 課題研究Ⅱ(15)	課題研究Ⅰ(15) 課題研究Ⅱ(15)	課題研究Ⅰ(15) 課題研究Ⅱ(15)

【注】1. 基礎科目及び専門科目の選択科目については、毎年指導教員との協議により定めるものとします。

平成 29 年度春学期分の履修については、合格後速やかに指導教員の指導を受けていただきます。

2. \*印は大学の授業で履修します。但し、希望しても定員等の事情により受講できない場合もあります。

3. 開講科目は、各年度都合により変更になることがあります。

## 13. 指導教員のコメント

領域	指導教員	コメント
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つ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	総合教育センター 金西 計英 教授	南海トラフ巨大地震の発生が想定される徳島では、各種の防災・減災の取り組みが必要となります。防災に関わるボランティアの養成は緊急の課題といえます。防災ボランティアの内容は多様なので、今年度は防災教育に焦点を当てたいと思います。防災のためのワークショップを自ら企画し、実施できるようなボランティアリーダーの育成を目指します。受講者のみなさんの具体的な学習のテーマとして、防災ワークショップの実態の調査、防災ワークショップの効果の検証、防災ワークショップのデザイン等のようなものが想定されます。テーマは、ここに掲げたものに限定するわけではありませんが、今回は防災教育に焦点を当てることに留意ください。
社会教育 (多文化理解)	大学開放実践センター 鈴木 尚子 准教授	この領域では、語学力等を活かし、多文化理解に関する事業に携わりたい方を対象に、社会教育の観点から考察を深めます。学内では直接関連する科目はほとんど開講されていませんが、各自の問題関心に沿う授業・講座を補助的に受講しながら学習を進め、ご自身が設定した課題研究に向け、主体的に取り組む姿勢が望まれます。当領域の論文指導はワードの校閲機能を使用する他、国内外の情報を検索しますので、パソコンの基本操作(ワードによる文書作成、ファイル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。受講を考慮しておられる方は、関心のあるテーマについて、私のメールアドレス(センターHP掲載)まで応募前に相談して下さることを希望します。

## 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

(月～金 9:00～17:00)

E-mail: cue7276@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 29 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			
	歳									
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（(P.6)「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 での受付は行っていません。

※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します。

また、①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の目的以外には使用しません。

講座番号 D001 **健康運動の理論 2017 ①** (専門科目)

●日時  
・火 13:00 ~ 15:00 ※曜日、時間の変更あり

【概要】日本における健康福祉施策の概要を学びます。また、生活習慣病や要介護の予防に有効な運動について、その効果の機序や方法、注意点について学びます。

【達成目標】健康運動に対する知識を深める。

●スケジュール

- ① 5/9 健康と運動
- ② 5/30 日本における健康施策
- ③ 6/20 生活習慣病・メタボリックシンドローム
- ④ 8/1 介護予防
- ⑤ 9/5 健康づくりのための運動所要量

備考

(キーワード/ー)

受講料 ー

保険 なし

テキスト あり

定員 6名

対象者  
生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者

担当講師  
田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 セミ形式

[テキスト] 資料配付

講座番号 D002 **健康フィットネス演習 2017 ①**

●日時  
・火 13:00 ~ 15:00 ※曜日、時間の変更あり

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

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

●スケジュール

- ① 5/23 健康運動指導実習 1
- ② 6/13 健康運動指導実習 2
- ③ 7/25 健康運動指導実習 3
- ④ 8/22 健康運動指導視察 1
- ⑤ 9/19 健康運動指導視察 2

備考

(キーワード/ー)

受講料 ー

保険 なし

テキスト あり

定員 6名

対象者  
生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者

担当講師  
田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 実習

[テキスト] 資料配付

講座番号  
D003

## 課題研究 I

## ●日時

・火 13:00～16:00 ※曜日、時間の変更あり

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

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

## ●スケジュール

- ① 5/16 地域の健康課題
- ② 6/6 テーマの検討
- ③ 7/11 テーマの決定
- ④ 8/8 研究方法の検討
- ⑤ 9/12 研究方法の決定

## 備考

〈キーワード〉—

受講料 —

保険 なし

テキスト あり

定員 1名

## 対象者

生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)受講者(2年目)

## 担当講師

田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 ゼミ形式

【テキスト】資料配付

講座番号  
D004

## 災害対策と ICT ボランティア実習 I

## ●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 5/10 ボランティア演習 1
- ② 5/17 ボランティア演習 2
- ③ 5/24 ボランティア演習 3
- ④ 5/31 ボランティア演習 4
- ⑤ 6/7 ボランティア演習 5
- ⑥ 6/14 ボランティア演習 6
- ⑦ 6/21 ボランティア演習 7
- ⑧ 6/28 ボランティア演習 8
- ⑨ 7/5 ボランティア演習 9
- ⑩ 7/12 ボランティア演習 10

## 備考

授業は各受講者の主体的な学習に基づいて進めます。

本講座は、秋に開講予定の「災害対策と ICT ボランティア実習Ⅱ」と併せて受講することを前提としています。Iのみ、IIのみを受講することはできません。

開講の日は、変更の可能性があります(変更については、履修されるみなさんと調整させていただきます)。

ボランティア実習ではフィールドワークをおこなうことがあります。その場合、実施にあたって、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

受講料 —

保険 レク保険 必要  
800円(p8参照)

テキスト —

定員 —

## 対象者

生涯学習研究院(災害対策とICT領域)受講者

## 担当講師

金西 計英(徳島大学)

講座の方法 実習、演習

【保険】保険が必要な講座です。センターが推奨するレクリエーション保険に加入する場合は、受講料と同時に所定の保険料を銀行振込以外の方法でお支払ください。

## 2017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(30)	田中 俊夫	21
人間・社会	1001	心と身体の健康を考える～健康づくりの心理療法～(10)	藤原 朝洋 他	21
	1002	江戸時代へタイムスリップ～古文書を読んで江戸時代の人々の思いや暮らしを知ろう～(30)	桑原 恵	22
	1003	古建築鑑賞と探訪 ー我が国の国宝建築物を検証するー 前編(25)	森兼 三郎	22
	1004	わかる!考古学の基礎(20)	端野 晋平	23
	1005	徳島のモラエスを世界に発信しよう(30)	宮崎 隆義	23
	1006	英文学の世界へようこそ～ハーディの短編小説を味わう～(30)	宮崎 隆義	24
	1007	内村鑑三の著作を読む(20)	三浦 博	24
	1008	若い世代と「ディスる」政治学ー中・高年も大歓迎(50)	饗場 和彦	25
	1009	板東俘虜収容所『第九』百年の国際交流(40)	石川 榮作	25
	自然・科学	2001	農薬と食の安全性と健康影響を科学的に考える(20)	梅津 憲治
2002		健康と科学のアンダンテ(脳と神経のしくみを知ろう)(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	27
2004		子どものための科学実験教室指導者養成講座 ～科学コミュニケーターになろう～(15)	英 崇夫	27
情報・技術	3001	フリーソフトウェア活用によるデジタル写真入門(15)	辻 明典	28
	3002	映像編集(入門)(15)	辻 明典	28
	3003	センサのしくみを知ろう(基礎編)(15)	辻 明典 他	29
	3004	Excelで学ぶ徳島の生涯学習(10)	馬場 祐次朗 他	29
	3005	パソコンでゲームを作ろう 日本語のできるプログラミング入門(15)	桑折 範彦	30
	3006	教養としてのデータ分析(1)(18)	川野 卓二	30
芸術	4001	楽しみながら学ぶ書道I(春)(30)	東 國恵	31
	4002	版画を楽しむ(春) シルクスクリーン技法(20)	石井 健二	31
	4003	たのしい女声コーラス【I】(80)	吉森 章夫 他	32
	4004	たのしい男声コーラス【I】(80)	吉森 章夫 他	32
	4005	写真講座(初級) やさしい写真入門(30)	上野 昭文	33
	4006	写真講座(中級) 身近なものから写真を撮ろう(20)	上野 昭文	33
	4007	美術館を愉しもう(20)	吉原 美恵子	34
語学・国際交流	5001	Remarkable Accounts 1 (20)	Don Sturge	34
	5002	In Translation 1 (20)	Don Sturge	35
	5003	World Travel Chat(20)	Angus A.McDonald	35
	5004	Introductory English Conversation (英会話入門)(20)	Wade Lewis	36
	5005	カーペンターズを歌おう(30)	宮田 政徳	36
	5006	中国語(初級)《チャレンジ一年生の中国語》(春夏)(30)	張 偉	37
	5007	中国語(中級)《時事中国語》(20)	張 偉	37
	5008	ポルトガル語を楽しもう～VAMOS FALAR PORTUGUÊS～(15)	松尾ドゥルシー	38
	5009	多文化共生のまちづくり(「生活者としての外国人」のための日本語教育)(20)	Gehertz三隅 友子	38
健康・スポーツ	6001	フリー・フィットネスI(50)	—	39
	6002	フリー&エンジョイフィットネス(25)	吉田 みつる	39
	6003	運動でヘルスアップ!ー運動不足を解消し、健康寿命を延ばそうー(66)	田中 俊夫 他	40
	6004	健康法としての空手道入門(20)	Wolf ヘルベルト	40
	6005	健やかバドミントンI(20)	佐藤 充宏	41
	6006	テニスを始めようI(16)	田中 俊夫 他	41
	6007	テニスを楽しもうI(16)	田中 俊夫 他	42
	6008	カラダも気持ちもすっきりエクササイズI(15)	幸田 貴美子	42
	6009	足・腰はつらつエクササイズI(15)	幸田 貴美子	43
	6010	経絡ヨガストレッチ(16)	和田 佳那	43
	6011	みんなで楽しく社交ダンス(20)	中村 久子 他	44
	6012	学んで歩く!逆打ち遍路2017伊予(25)	田中 俊夫 他	44
	6013	利尻・礼文 登頂&トレッキング(トレーニング編)(50)	松原 安行 他	45
	6014	利尻・礼文 登頂&トレッキング(登山編)(40)	松原 安行 他	45
	6015	ゴールドコーストマラソンを走ろう(30)	田中 俊夫	47
6016	ホノルルマラソンを走ろう2017 B(ビギナー:初心者コース)ー100mから始める健康マラソンー(40)	田中 俊夫 他	48	
6017	ホノルルマラソンを走ろう2017 A(アドバンス:経験者コース)(30)	田中 俊夫 他	48	
6018	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	
6019	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	49	
その他	8001	楽しく学ぼう健康運動(15)	赤枝 尚美 他	50

生涯学習研究院生用講座はP17に記載されています。

## 2017年春夏 公開講座 時間割

	午前	午後	夜間
月	<b>10:00～11:30</b> 6004 健康法としての空手道入門【20】 <b>10:00～12:00</b> 4001 楽しみながら学ぶ書道I(春)【30】 <b>10:30～12:00</b> 1002 江戸時代ヘタイムスリップ ～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】	<b>13:30～15:00</b> 4007 美術館を愉しもう【20】 5007 中国語(中級)《時事中国語》【20】 <b>16:30～18:00</b> 2001 農業と食の安全性と健康影響を 科学的に考える【20】	<b>18:30～20:00</b> 4006 写真講座(中級) 身近なものから写真を撮ろう【20】 5001 Remarkable Accounts1【20】
火	<b>10:00～11:30</b> 5003 World Travel Chat【20】 6008 カラダも気持ちも すっきりエクササイズI【15】	<b>13:00～14:30</b> 6002 フリー&エンジョイフィットネス【25】 <b>14:00～15:30</b> 1009 板東俘虜収容所「第九」 百年の国際交流【40】	<b>18:00～20:00</b> 5009 多文化共生のまちづくり (『生活者としての外国人』のための日本語教育)【20】 <b>18:30～20:00</b> 5008 ポルトガル語を楽しもう ～VAMOS FALAR PORTUGUÊS～【15】 <b>21:00～22:00</b> 6019 サイバーレース・ホノルルマラソン を走ろう【20】
水	<b>10:00～11:30</b> 6003 運動でヘルスアップ! ー運動不足を解消し、 健康寿命を延ばそうー【66】 <b>10:30～12:30</b> 4003 たのしい女声コーラス【I】【80】	<b>12:50～14:20</b> 3004 Excelで学ぶ徳島の生涯学習【10】 <b>15:30～17:00</b> 1006 英文学の世界へようこそ ～ハーディの短編小説を味わう～【30】	<b>18:00～19:30</b> 1005 徳島のモラエスを世界に発信しよう【30】 <b>18:30～20:00</b> 1003 古建築鑑賞と探訪 ー我が国の国宝建築物を検証するー前編【25】 5006 中国語(初級) 《チャレンジ一年生の中国語》(春夏)【30】
木	<b>10:00～11:30</b> 5005 カーペンターズを歌おう【30】 8001 楽しく学ぼう健康運動【15】 <b>10:30～11:30</b> 6011 みんなで楽しく社交ダンス【20】 <b>10:30～12:00</b> 1001 心と身体の健康を考える ～健康づくりの心理療法～【10】	<b>13:30～15:00</b> 6010 経路ヨガストレッチ【16】 <b>14:30～16:30</b> 4002 版画を楽しむ(春) シルクスクリーン技法【20】	<b>18:30～20:00</b> 1004 わかる!考古学の基礎【20】 3005 パソコンでゲームを作ろう 日本語のできるプログラミング入門【15】 <b>19:00～21:00</b> 4004 たのしい男声コーラス【I】【80】
金	<b>10:00～11:30</b> 6009 足・腰はつらつエクササイズI【15】 <b>10:30～12:00</b> 2002 健康と科学のアンダンテ (脳と神経のしくみを知ろう)【25】 5002 In Translation1【20】	<b>13:00～14:30</b> 5004 Introductory English Conversation(英会話入門)【20】 <b>14:30～16:00</b> 6005 健やかバドミントンI【20】	<b>18:00～19:30</b> 3001 フリーソフトウェア活用による デジタル写真入門【15】 3002 映像編集(入門)【15】
土	<b>9:00～11:00</b> 6006 テニスを始めようI【16】 6007 テニスを楽しもうI【16】 <b>10:00～11:30</b> 1007 内村鑑三の著作を読む【20】 3003 センサのしくみを知ろう(基礎編)【15】 <b>10:30～12:00</b> 4005 写真講座(初級)やさしい写真入門【30】	<b>13:00～15:00(一部変更あり)</b> 6018 ホノルルマラソン・マラソンライフS(スーパー)【60】 <b>13:00～17:00(一部変更あり)</b> 6017 ホノルルマラソンを走ろう2017A (アドバンス:経験者コース)【30】 <b>13:30～15:00</b> 2004 子どものための科学実験教室指導者養成講座 ～科学コミュニケーターになろう～【15】 3006 教養としてのデータ分析(1)【18】 <b>14:00～17:00(一部変更あり)</b> 6016 ホノルルマラソンを走ろう2017B (ビギナー:初心者コース) ー100mから始める健康マラソンー【40】 <b>14:30～16:00</b> 1008 若い世代と「ディスる」政治学 ー中・高年も大歓迎	

※【】内は定員数。※若干記載していない講座もあります。

講座番号  
A001

## 阿波踊り体操リーダー養成

## ●日時

・5/6(土) ① 9:30 ~ 12:30 ② 13:30 ~ 16:30

【概要】徳島県との共催による社会連携講座です。県民健康づくりサポートツールとして阿波踊り体操は10年を機にリニューアルしました。阿波踊り体操のいろいろなバージョンを紹介したり、指導したりできるように知識と技能を身につけます。修了者には認定証を発行します。

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

## ●スケジュール

- ① 5/6(土) 9:30 ~ 12:30 講義「阿波踊り体操と健康づくり」、基本編、発展編+チェア編、正しい体操の方法とその効果
- ② 5/6(土) 13:30 ~ 16:30 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「阿波踊り体操応援隊」に登録していただけます。

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

受講料 無料

保険 なし

テキスト あり

定員 30名

## 対象者

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

## 担当講師

田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 講義、実習

[テキスト]資料配付  
[教材費]500円程度(DVDなど持っている人は不要)

講座番号  
1001

## 心と身体の健康を考える ~健康づくりの心理療法~

## ●日時

・木 10:30 ~ 12:00

【概要】この講座では、心理学の観点から自身の健康づくりについて考えるのが目的です。心理学的援助技法である、回想法と動作法を体験して、心身相関の観点から自身の健康について考えてもらえればと思います。対象者は自身の健康について考えたい方、臨床心理学的な援助に興味がある方、等です。座学は少なめに、実際に体験しながら学んでいただきます。

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

## ●スケジュール

- ① 5/18 健康とは何か~心理学の立場から~
- ② 5/25 自分史年表の作成~人生を振り返る~
- ③ 6/1 回想法、動作法①
- ④ 6/8 回想法、動作法②
- ⑤ 6/15 回想法、動作法③
- ⑥ 6/22 回想法、動作法④
- ⑦ 6/29 回想法、動作法⑤
- ⑧ 7/6 回想法、動作法⑥
- ⑨ 7/13 回想法、動作法⑦
- ⑩ 7/20 まとめ

## 備考

補助として大学院生が入る場合があります。

〈キーワード〉健康づくり、心身相関、回想法、動作法

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト なし

定員 10名

対象者 一般市民

## 担当講師

藤原 朝洋、山本 真由美(徳島大学)

講座の方法 講義、演習

講座番号  
1002

## 江戸時代へタイムスリップ ～古文書を読んで江戸時代の人々の思いや暮らしを知ろう～

●日時

・月 10:30～12:00

【概要】江戸時代の資料を直接読むことで江戸時代の人々がどのように考え、行動していたのかを知ることができます。本講義では、受講生の方と一緒に江戸時代の歴史資料(古文書)を読んでいきたいと思えます。扱う資料については、受講生の方と相談しながら決定していきます。昨年度から読み進めている史料を読み進める予定にしています。

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

## ●スケジュール

① 5/8 オリエンテーション(資料の確認、資料の配布など)	⑥ 6/12 資料講読(古文書解読)5
② 5/15 資料講読(古文書解読)1	⑦ 6/19 資料講読(古文書解読)6
③ 5/22 資料講読(古文書解読)2	⑧ 6/26 資料講読(古文書解読)7
④ 5/29 資料講読(古文書解読)3	⑨ 7/3 資料の意味とまとめ
⑤ 6/5 資料講読(古文書解読)4	⑩ 7/10 歴史資料から知ることのできる江戸時代の人々

## 備考

〈キーワード〉江戸時代、歴史資料、古文書

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名程度

対象者 一般市民

## 担当講師

桑原 恵(徳島大学)

## 講座の方法

講義、江戸時代の資料を読んで、江戸時代について考える演習と講義形式。

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

講座番号  
1003

## 古建築鑑賞と探訪 —我が国の国宝建築物を検証する— 前編

●日時

・水 18:30～20:00

【概要】松江城天守(島根県)が国宝となり、全国で222件272棟が国宝に指定されました。今回は国宝建築物を地域別に紹介します。時代や地域の特徴が顕著に表れているのかどうか、皆様と検証します。

【達成目標】①古建築に親しむ。②文化財的価値を知る。③建築様式を知る。

## ●スケジュール

① 5/24 国宝の定義と東北地方の国宝	⑥ 7/19 滋賀県の国宝1
② 5/31 関東地方の国宝	⑦ 8/23 滋賀県の国宝2
③ 6/21 北陸、山梨県の国宝	⑧ 8/30 京都府の国宝1
④ 6/28 長野県の国宝	⑨ 9/6 京都府の国宝2
⑤ 7/12 岐阜・愛知・静岡県	⑩ 9/20 京都府の国宝3とまとめ

## 備考

県外研修日(案)

6/7(水) 滋賀県の神社 日吉大社(大津市)、御上神社・大笹原神社(野洲市)

9/27(水) 滋賀県の寺院 石山寺(大津市)、常楽寺・長寿寺(湖南市)

※講義内容や開催日時等、変更する場合があります。

〈キーワード〉講義、現地研修

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 25名

対象者 一般社会人の方

## 担当講師

森兼 三郎(古建築等建造物調査研究会代表)

## 講座の方法

プロジェクトでディテールまで詳解。

[テキスト] 開講日に資料配布



講座番号  
1004

## わかる! 考古学の基礎

### ●日時

・木 18:30 ~ 20:00

【概要】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。物的資料は、文字資料とは異なり、そのままでは何も語ってはくれません。しかし、考古学者のアプローチ次第で、ときとして雄弁に歴史を語らせることができます。この講座では、最新の研究成果を交えつつ、考古学の基礎的な知識と方法を学んでいきます。

【達成目標】①考古学の基礎的な知識と方法を理解する。②考古学研究における論点を知る。③考古学研究の最新の成果を知る。

### ●スケジュール

- |                    |                                  |
|--------------------|----------------------------------|
| ① 5/11 考古学とは何か?    | ⑥ 6/15 過去の社会を復元する                |
| ② 5/18 考古資料の限界と可能性 | ⑦ 6/22 今日の考古学                    |
| ③ 5/25 編年一時間を測る物差し | ⑧ 6/29 弥生時代の始まりは紀元前10世紀までさかのぼる!? |
| ④ 6/1 分布は何を語るか?    | ⑨ 7/6 稲作はどこから来たのか?               |
| ⑤ 6/8 モノの機能を探る     | ⑩ 7/13 近世徳島藩武家屋敷跡・常三島遺跡          |

### 備考

講義内容は変更する場合があります。

(キーワード/考古学、物的資料、方法)

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

端野 晋平(徳島大学)

講座の方法 講義

[テキスト] 毎回、プリントを配布。

講座番号  
1005

## 徳島のモラエスを世界に発信しよう

### ●日時

・水 18:00 ~ 19:30

【概要】地方創生ということが声高に叫ばれています。徳島の魅力を見出すのは、そこに住んでいる人々よりはむしろ遠方からやってきた人たちかもしれません。今から100年以上前にひとりのポルトガル人モラエスが、16年間徳島で暮らして、その当時の徳島を書き残しています。モラエスという人を取り上げて、ポルトガルばかりでなく世界に徳島の姿、その魅力を発信してくれたモラエスを、今度は逆に世界に発信してみましょう。

【達成目標】①モラエスという人を知る。②著作の世界を知る。③異邦人のまなざしと心を知る。④モラエスを世界に発信する方法を考える。

### ●スケジュール

- |                                    |                             |
|------------------------------------|-----------------------------|
| ① 5/10 イントロダクション                   | ⑥ 6/14 モラエスと徳島：観光資源としてのモラエス |
| ② 5/17 モラエスの生涯：その時代と顕彰の歴史          | ⑦ 6/21 モラエスをいかに世界に発信するか(1)  |
| ③ 5/24 モラエスの「徳島」：「徳島の盆踊り」(1)徳島の印象  | ⑧ 6/28 モラエスをいかに世界に発信するか(2)  |
| ④ 5/31 モラエスの「徳島」：「徳島の盆踊り」(2)死者との共存 | ⑨ 7/5 モラエスをいかに世界に発信するか(3)   |
| ⑤ 6/7 モラエスの「徳島」：「徳島の盆踊り」(3)祭り      | ⑩ 7/12 異邦人たちのまなざし、まとめ       |

### 備考

自由な雰囲気、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きながら、モラエスを世界に発信する方法をみんなで相談しましょう。

(キーワード/モラエス、グローバル時代、地方創生、世界へ発信)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名程度

対象者 一般市民

### 担当講師

宮崎 隆義(徳島大学)

講座の方法 講義、討論

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

講座番号  
1006

## 英文学の世界へようこそ ～ハーディの短編小説を味わう～

●日時

・水 15:30～17:00

【概要】英語に親しまれている人は多いかと思えます。英語という言葉で作られている芸術作品、英文学の世界に入って、イギリスの詩人・小説家トマス・ハーディという人の短編を味わってみましょう。講座では、ゆっくりと言葉を味わい、物語の面白さに目を向けながら、時代や言葉が異なっても決して変わることはない人間の心の中をのぞいてみましょう。

【達成目標】①トマス・ハーディという人を知る。②英文学の世界を知る。③言葉の面白さと豊かさを味わう。④物語の面白さを味わう。

●スケジュール

- |        |                        |        |                      |
|--------|------------------------|--------|----------------------|
| ① 5/10 | イントロダクション:英文学とトマス・ハーディ | ⑥ 6/14 | トマス・ハーディの短編小説を味わう(5) |
| ② 5/17 | トマス・ハーディの短編小説を味わう(1)   | ⑦ 6/21 | トマス・ハーディの短編小説を味わう(6) |
| ③ 5/24 | トマス・ハーディの短編小説を味わう(2)   | ⑧ 6/28 | トマス・ハーディの短編小説を味わう(7) |
| ④ 5/31 | トマス・ハーディの短編小説を味わう(3)   | ⑨ 7/5  | トマス・ハーディの短編小説を味わう(8) |
| ⑤ 6/7  | トマス・ハーディの短編小説を味わう(4)   | ⑩ 7/12 | 英文学と私たち、まとめ          |

備考

自由な雰囲気、昔学んだ英語などを思い出しながら、人生のことや物語の面白さと味わい深さをみんなでお話しましょう。

〈キーワード〉英文学、ハーディ、短編小説、物語

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名程度

対象者 一般市民

担当講師

宮崎 隆義(徳島大学)

講座の方法 講義、討論

【テキスト】『三人の男』(東京:英宝社、1,404円、税込)は徳島大学生協等で初回までに各自ご購入ください。

講座番号  
1007

## 内村鑑三の著作を読む

●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どう関わってくるか考える。

●スケジュール

- |        |                                    |        |                         |
|--------|------------------------------------|--------|-------------------------|
| ① 5/13 | オリエンテーション                          | ⑥ 6/17 | 内村鑑三の著作を読む。『デンマルク国の話』   |
| ② 5/20 | 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』(1) | ⑦ 6/24 | 非戦論                     |
| ③ 5/27 | 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』(2) | ⑧ 7/1  | 内村鑑三の著作を読む。『ローマ書の研究』(1) |
| ④ 6/3  | 内村鑑三不敬事件                           | ⑨ 7/8  | 内村鑑三の著作を読む。『ローマ書の研究』(2) |
| ⑤ 6/10 | 内村鑑三の著作を読む。『後世への最大遺物』              | ⑩ 7/15 | まとめ及び受講者による発表           |

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。

〈キーワード〉内村鑑三の著作に親しむ

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者 一般市民、大学生、高校生

担当講師

三浦 博(徳島県立総合看護学校講師)

講座の方法

講義、討論、研究発表

【テキスト】プリントを配布します。参考文献を講座中に紹介します。テキストは希望者のみ購入。

●日時

・土 14:30 ~ 16:00

**【概要】**「ディスる」とは悪く言う、批判するなどを意味する俗語。「中国、北朝鮮・韓国むかつく」「戦争法、反対」「外国人は出ていけ」「保育園落ちた。日本死ね」…。最近、国内外であれこれディスるとげとげしい空気があります。市民が政府を批判するのは当然ですが、市民同士で敵対する不寛容な社会は困ります。他方、ディスるところか政治に関心ない人も多くいます。この講座では政治の仕組みを知って、関心を高め、適切にディスる素養を身につけます。

**【達成目標】**①政治・立憲主義・民主主義・ジャーナリズムの基本を知る。②適切な批判精神を持つ。③社会の事象に対し、多面的、主体的、合理的なとらえ方ができる。④最近の大事な出来事、ニュースなどを知る。

●スケジュール

① 5/13 政治・立憲主義・民主主義・ジャーナリズムの仕組み・その1	⑥ 6/17 9条護憲派をディスる
② 5/20 同上・その2	⑦ 6/24 政府のメディア干渉をディスる
③ 5/27 安保法制をディスる・その1	⑧ 7/1 メディアの萎縮をディスる
④ 6/3 同上・その2	⑨ 7/8 米軍基地をディスる
⑤ 6/10 自民党改憲草案をディスる	⑩ 7/15 格差社会をディスる

備考

(キーワード) 政治、憲法、民主主義、平和、若者

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 50名

対象者

一般市民(とくに若い世代)

担当講師

饗場 和彦(徳島大学)

講座の方法 講義

[参考図書] 以下は参考図書です  
で必ずしも購入の必要はありません:  
「日本は本当に戦争する国になるのか?」(池上彰・SBクリエイティブ・800円)、「日本はなぜ、「戦争ができる国」になったのか」(矢部宏治・集英社インターナショナル・1200円)、「18歳からの格差論」(井出英策・東洋経済新報社・1000円)、「憲法9条とわれらが日本」(大澤真幸・筑摩書房・1620円)、「平和のための戦争論」(植木千可子・筑摩書房・820円)、「「憲法改正」の真実」(樋口陽一、小林節・集英社・760円)

●日時

・火 14:00 ~ 15:30

**【概要】**第一次世界大戦中、中国・青島(チンタオ)での日独戦争で降伏したドイツ兵約4700名のうち、約1000名が徳島県の板東俘虜収容所に収容されてから今年でちょうど百年、そしてそのドイツ俘虜たちによって日本で初めてベートーヴェン「第九」が合唱付きで演奏されてから来年でちょうど百年になる機会に、現在も続いている日独間の国際交流を振り返り、「第九」による地方創生を図るきっかけとしたい。

**【達成目標】**①板東俘虜収容所の歴史を知る。②ベートーヴェン「第九」の内容を理解する。③ドイツ俘虜たちとベートーヴェンの関わり合いを理解する。④「第九」が国際交流の原動力となっていることを理解する。

●スケジュール

① 5/9 板東俘虜収容所とドイツ俘虜たち
② 5/16 ベートーヴェン「第九」とドイツ俘虜たち
③ 5/30 元ドイツ俘虜たちと鳴門市ドイツ館
④ 6/13 ドイツと日本の架け橋—二人のドイツ兵墓地(西部公園)—
⑤ 6/20 ベートーヴェン「第九」による地方創生

備考

徳島日独協会事務局(石川研究室)にある貴重な資料を用いて、元ドイツ俘虜たちの「板東俘虜収容所」に寄せる「熱い想い」を探るとともに、ベートーヴェン「第九」の成立事情を解明しながら、ドイツ俘虜たちとベートーヴェンの内面的な関わり合いを明らかにします。ご期待ください。

(キーワード) 板東俘虜収容所、ベートーヴェン「第九」、国際交流

受講料 5,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 40名

対象者

一般市民

担当講師

石川 榮作(徳島大学名誉教授)

講座の方法 講義

[テキスト] プリントを配付する。

講座番号  
2001

## 農薬と食の安全性と健康影響を科学的に考える

●日時

・月 16:30 ~ 18:00

【概要】農薬、特に食品中の残留農薬や天然化学物質並びに原発事故に伴う放射能汚染食品の安全性と健康影響について解説する。食と農業を取り巻く諸要素を論じたうえで、農業に対する社会の認識、農薬の安全性試験の内容と安全性評価及び残留基準設定の仕組みを解説する。さらに、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あるいは放射能汚染農産物の安全性と残留農薬との関係を解説する。農業の環境影響についても触れる。

【達成目標】①農薬、残留農薬及び化学物質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残留農薬や天然化学物質の安全性と消費者に対する健康リスクを知る。③残留農薬と対比しながら、食や食品中の天然物並びに放射能汚染食品の健康リスクについて学ぶ。④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。

## ●スケジュール

① 5/15 農薬とは：農薬の定義、歴史、役割、マスコミで取り上げられた農薬に関する話題

② 5/22 農薬の開発と安全性評価の実際

③ 5/29 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 6/5 食および食品中に存在する天然物の安全性

⑤ 6/12 農薬による人の健康影響および環境影響とされた事例の検証

⑥ 6/19 農薬規制に関する法令と所管官庁、並びに農薬の適正使用の重要性

⑦ 6/26 化学物質や農薬の安全と安心と信頼：リスクコミュニケーションと科学者の役割、食と健康との係わりにおける「人類の真の脅威は何か？」

⑧ 7/3 放射性物質に汚染された農産物・食品の安全性、特別栽培農産物あるいは有機農産物の安全性

備考

(キーワード) 農薬の安全性、食の安全性、天然物の安全性、安全性評価、放射能汚染食品の安全性、リスクコミュニケーション

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者

一般市民、教員、学生、農業従事・植物防疫事業従事者

担当講師

梅津 憲治(OAT アグリオ株式会社顧問、吉備国際大学客員教授)

講座の方法 講義、討論

【テキスト】講義時に資料(スライドのコピー)配布

参考書：梅津憲治「農薬と食の安全・信頼～Q&amp;Aから農薬と食の安全性を科学的に考える～」、(社)日本植物防疫協会、2014年、2,800円

講座番号  
2002

## 健康と科学のアンダンテ(脳と神経のしくみを知ろう)

●日時

・金 10:30 ~ 12:00

【概要】昨年の本講座では身体の痛みを知ることを中心にしたが、今回は脳と神経の基本的なしくみを学習する。脳と神経は人にとってとても大切な関係にあり、生命機能の調節だけでなく、言語機能や意識、感情、記憶などの高次脳機能にも関係している。本講座では図解を中心としたテキストを用いて、脳と神経の基本的な知識を得ることを目的とする。

【達成目標】①脳と神経のしくみを知る。②生命機能の調節を知る。③身体の運動機能を知る。④高次脳機能を知る。

## ●スケジュール

① 5/12 脳と神経の基本

② 5/19 大脳と間脳

③ 5/26 脳幹と脊髄そして小脳

④ 6/2 末梢神経

⑤ 6/9 脳の働き(感覚)

⑥ 6/16 生命機能の調節

⑦ 6/23 運動機能

⑧ 6/30 高次脳機能(言語と意識)

⑨ 7/7 高次脳機能(感情と記憶)

⑩ 7/14 脳の一生

備考

(キーワード) 脳、神経系、高次機能

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 25名

対象者 一般市民

担当講師

村田 勝夫(鳴門教育大学名誉教授、四国大学大学院非常勤講師)

講座の方法 講義

【テキスト】「運動・からだ図解 脳・神経のしくみ」石浦章一監修、マイナビ出版(2016年4月13日)1,680円をテキストとして使用します。初回時に、書籍を購入できます(割引あり)。

講座番号  
2003

## 小学生のための夏休み科学教室

●日時

・月～金 13:30～15:00

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

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

## ●スケジュール

- ① 7/24(月) LEDを点灯しよう
- ② 7/25(火) ファラデーの実験をしてみよう
- ③ 7/26(水) ゆらゆらモビールをつくろう
- ④ 7/27(木) おり紙の一刀切り
- ⑤ 7/28(金) ドライアイスでおもしろ実験

## 備考

(キーワード/LED、モビール、ファラデーの実験、ドライアイス)

受講料 3,000円  
(銀行振込不可)

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

## 対象者

小学3・4・5・6年生

## 担当講師

村田 勝夫(鳴門教育大学名誉教授、四国大学大学院非常勤講師)

## 講座の方法

解説、工作、実験

[テキスト]プリント配布  
[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。銀行振込は選択できません。

講座番号  
2004

## 子どものための科学実験教室指導者養成講座

～科学コミュニケーターになろう～

●日時

・土 13:30～15:00

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

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

## ●スケジュール

- |                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| ① 5/6 子どもたちと科学        | ⑥ 6/10 実験演習(1)     |
| ② 5/13 科学教育と社会連携      | ⑦ 6/17 テーマ・実験企画(2) |
| ③ 5/20 実験テーマ・企画テーマの事例 | ⑧ 6/24 実験演習(2)     |
| ④ 5/27 実験テーマの発掘       | ⑨ 7/1 実地指導         |
| ⑤ 6/3 テーマ・実験企画(1)     | ⑩ 7/8 ふり返り         |

## 備考

(キーワード/子どもたちの科学教室、ボランティア活動、科学技術、実験企画)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

## 対象者

一般市民、科学に興味を持つ方ならどなたでも参加できます。

## 担当講師

英 崇夫(徳島大学名誉教授)

## 講座の方法

講義、グループワーク、実験の企画・演習、実地指導

[テキスト]教室にて別途資料を配布します。

講座番号  
3001

## フリーソフトウェア活用によるデジタル写真入門

## ●日時

・金 18:00 ~ 19:30

【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。本講座では、フリーソフトウェアを用いてデジタル写真の加工や修整等の基本を習得します。さらに、デジタルカメラに関する原理や特性を知ることによって写真撮影についての知識を深め、旅行や家族写真、古いアルバムの写真、デジカメやスマホ等で撮りためた写真の活用を目指します。

【達成目標】 ①フリーソフトウェアの利用②写真の修整と加工③写真の整理

## ●スケジュール

- |                                   |                       |
|-----------------------------------|-----------------------|
| ① 5/12 デジタル写真の概要、フリーソフトウェアのインストール | ⑥ 6/16 デジタル写真の活用(まとめ) |
| ② 5/19 デジタル写真の特徴(画素、解像度等)         |                       |
| ③ 5/26 写真の取り込み(カメラ、スマホ、イメージスキャナ等) |                       |
| ④ 6/2 写真の修整と加工(1)                 |                       |
| ⑤ 6/9 写真の修整と加工(2)                 |                       |

## 備考

この講座ではノートパソコンを使います。原則として各自でご用意ください。講座で使用するソフトウェアは初回にインストールします。毎回、デジタルカメラ、スマートフォン等で撮影した写真をお持ちください。

〈キーワード〉デジタルカメラ、デジタル写真、写真の修正・加工

受講料 7,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

## 対象者

デジタル写真の活用に興味をもたれている初心者の方

## 担当講師

辻 明典(徳島大学)

## 講座の方法

講義、パソコンでの実習

【テキスト】テキストや資料は、講座の第1回目に配布します(無料)。

講座番号  
3002

## 映像編集(入門)

## ●日時

・金 18:00 ~ 19:30

【概要】 映像編集に興味をもたれている初心者の方向けの入門講座です。本講座は、デジタルビデオやデジタルカメラ、スマートフォン等で撮影した動画や静止画の編集方法を基礎から学ぶ講座です。短い映像作品の制作を通じて、映像編集の基本を習得することを目的とします。

【達成目標】 ①映像の編集や特殊効果の適用②タイトル、テロップ、効果音等の挿入③編集した映像の保存

## ●スケジュール

- |                               |                  |
|-------------------------------|------------------|
| ① 6/23 映像編集(概要)、ソフトウェアのインストール | ⑥ 7/28 編集した映像の保存 |
| ② 6/30 シーン分割とトリミング            |                  |
| ③ 7/7 シーン切り替え効果、特殊効果          |                  |
| ④ 7/14 タイトル、字幕、クレジットの挿入       |                  |
| ⑤ 7/21 ナレーションやBGMの挿入          |                  |

## 備考

この講座ではノートパソコンを使います。原則として各自でご用意ください。講座で使用するソフトウェアは初回にインストールします。講座では、Windows 基本機能、WindowsLive ムービーメーカーを使用します。

〈キーワード〉デジタルカメラ、デジタルビデオ、映像編集

受講料 7,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

## 対象者

映像編集に興味をもたれている初心者の方

## 担当講師

辻 明典(徳島大学)

## 講座の方法

講義、パソコンでの編集操作

【テキスト】テキストや資料は、講座の第1回目に配布します(無料)。

●日時

・土 10:00 ~ 11:30

**【概要】**車の自動運転や人工知能(AI)等が世間で話題になっています。人の機能を機械やロボットに反映させるには、人間の五感に相当する“センサ”の役割はとても重要です。本講座では、さまざまなセンサを実際に使用して、センサのしくみの理解と活用を目標とします。本講座向けに開発した教材を使いますので、はじめての方でも特別な準備や予備知識なしでご参加いただけます。

**【達成目標】**①センサの役割や使い方を理解する。②センサを用いて計測ができる。

●スケジュール

- |                      |                    |
|----------------------|--------------------|
| ① 5/20 センサのしくみ(概要)   | ⑥ 6/24 センサの活用(まとめ) |
| ② 5/27 明るさを知るセンサとLED |                    |
| ③ 6/3 温度を知るセンサとLED   |                    |
| ④ 6/10 動きを知るセンサとモーター |                    |
| ⑤ 6/17 圧力を知るセンサとモーター |                    |

備考

この講座ではノートパソコンを使います。原則として各自でご用意ください。環境設定は講座の初回で行います。

〈キーワード/センサ、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 あり

定員 15名

**対象者**  
センサやマイコン等に興味を持つ方

**担当講師**  
辻 明典(徳島大学)、桑折 範彦(徳島大学名誉教授)

**講座の方法** 講義、演習

[テキスト] この講座用に用意した資料を各回配布します。  
[教材費] 受講料とは別に、実験用教材費(センサ、マイコン、電子部品など)として別途3,000円を受講料納入の際お支払ください。銀行振込は選択できません。

●日時

・水 12:50 ~ 14:20

**【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】**①Excelの基礎的な操作ができる。②我が国における生涯学習の現状の概要が理解できる。③徳島県における生涯学習の体制整備の基礎が理解できる。

●スケジュール

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| ① 5/10 オリエンテーション・Excelの基礎(1)(Excelに慣れよう) | ⑦ 6/21 社会教育調査の分析(1)(公民館、講座数等)         |
| ② 5/17 Excelの基礎(2)(表を作って活用しよう)           | ⑧ 6/28 社会教育調査の分析(2)(公民館のボランティア、情報提供等) |
| ③ 5/24 Excelの基礎(3)(グラフの活用)               | ⑨ 7/5 社会教育調査の分析(3)(図書館、博物館等の状況)       |
| ④ 5/31 Excelの基礎(4)(関数を作ってみようI)           | ⑩ 7/12 まとめ(徳島県の生涯学習の方向性を探る)           |
| ⑤ 6/7 Excelの基礎(5)(関数を作ってみようII)           |                                       |
| ⑥ 6/14 我が国における生涯学習の現状                    |                                       |

備考

〈キーワード/生涯学習〉

受講料 10,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 10名

**対象者**  
生涯学習に関心のある一般市民

**担当講師**  
馬場 祐次朗、金西 計英(徳島大学)

**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  
3005

## パソコンでゲームを作ろう 日本語でできるプログラミング入門

## ●日時

・木 18:30 ~ 20:00

**【概要】** パソコンでゲームを作ってみませんか。この講座では、プログラミングについて何も知らなくても、パソコンゲームを日本語でプログラムできるようになります。この講座では、図形化された日本語のプログラム要素を組み合わせることでプログラムを作りますので、理解しやすくなっています。図形・画像を移動させたり、回転させたり、また効果音を鳴らしたり、アニメーションを付けたりできます。シューティングゲームを毎回少しずつ作って行き、プログラミングの基礎を学び、自分で発展できるまで学習したいと思います。是非チャレンジしてゲームを家庭で遊んでみましょう。これからは中学生でもプログラミングの授業がされるようになりますので、参考になるでしょう。

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

## ●スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| ① 5/18 シューティングゲーム 初めてのプログラミング、スクラッチ(SCRATCH)入門 | ⑤ 6/15 敵キャラ消滅音、弾丸の発射音などの効果音とゲーム実行中のBGM |
| ② 5/25 自機と敵キャラのスプライトの特性、移動と簡単なアニメーション          | ⑥ 6/22 得点の評価、まとめと今後の課題                 |
| ③ 6/1 敵キャラの複数化と出現位置のランダム化                      |  |
| ④ 6/8 衝突の表現、弾丸の発射と命中                           |  |

## 備考

この講座では学習環境としてノートパソコンを使います。原則として各自で用意してください。ノートパソコンであれば、機種・バージョン等は問いません。環境設定は講座の初回で行います。

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

受講料 7,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

## 対象者

パソコンのプログラミングに興味を持つ方(予備知識不要)

## 担当講師

桑折 範彦(徳島大学名誉教授)

## 講座の方法

講義、プログラミング実習、討議

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

講座番号  
3006

## 教養としてのデータ分析(1)

## ●日時

・土 13:30 ~ 15:00

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

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

## ●スケジュール

- |  |   |
|--|---|
| ① 5/13 エクセル・SPSSで行うデータ分析 数学・統計関数と分析ツール | ⑤ 6/24 統計的仮説検定への導入② 対応がある・ない場合の平均の比較    |
| ② 5/20 記述統計の基本① 基本統計量でデータの全体像をつかむ      | ⑥ 7/1 順序データやカテゴリデータの分析法を知る              |
| ③ 5/27 記述統計の基本② 相関や回帰で2変量の関連をみる        | ⑦ 7/8 相関や回帰を使って変量間の関連を分析する              |
| ④ 6/3 統計的仮説検定への導入① 確率を利用した判断方法に慣れる     | ⑧ 7/15 まとめ:データを眺める2つの視点(データ間の差とデータ内の関連) |

## 備考

エクセルの基本的操作をすでに身につけている方を対象としています。

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

受講料 10,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 18名

## 対象者

学生、看護師、教員、一般市民

## 担当講師

川野 卓二(徳島大学)

講座の方法 講義、実習

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



講座番号  
4001

## 楽しみながら学ぶ書道 I (春)

## ●日時

・月 10:00 ~ 12:00

【概要】この講座は、書道を学ぶ初心者を対象にしぼり、特に漢字を中心に、漢字の起こりと文字の歴史、書体の変遷と書風について学びます。特に多くの参考資料を直に鑑賞し、触れることにより興味と関心を高め、書道をより正しく理解しながら、基礎的な表現技術の習熟を行います。併せて用具用材等への関心を高め、使用方法と管理方法も学びます。そして、六朝から隋時代の代表的な楷書古典作品を講義と実習を通して楽しく学びます。

【達成目標】①漢字のやさしい歴史を学び、書体の変遷の概略を理解する。②用具用材等を実際に手で持ち触れて、その正しい選び方と使用方法、さらに管理方法を理解する。③楷書の時代的変遷を知り、六朝と隋代の代表的で整齊な楷書古典作品を習い基礎表現技術の習熟をはかる。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 5/8 書道について、文字の起こり、書体の変遷、用具について       | ⑦ 6/19 隋代の「蘇孝慈墓誌銘」を半紙8~15字で習う。/横画について   |
| ② 5/15 唐時代の楷書完成までの六朝から隋時代の楷書を習う。       | ⑧ 6/26 隋代の「蘇孝慈墓誌銘」を半紙28~32字で習う。/縦画について  |
| ③ 5/22 六朝時代の「張黑女墓誌銘」を半紙6字で習う。/筆について    | ⑨ 7/3 隋代の「美人董氏墓誌銘」を半紙6字で習う。/折れについて      |
| ④ 5/29 六朝時代の「張黑女墓誌銘」を半紙8~15字で習う。/硯について | ⑩ 7/10 隋代の「美人董氏墓誌銘」を半紙8~15字で習う。/はねについて  |
| ⑤ 6/5 六朝時代の「張黑女墓誌銘」を半紙28~32字で習う。/墨について | ⑪ 7/24 隋代の「美人董氏墓誌銘」を半紙28~32字で習う。/払いについて |
| ⑥ 6/12 隋代の「蘇孝慈墓誌銘」を半紙6字で習う。/紙について      | ⑫ 7/31 楷書で小作品を制作する。半切に楷書作品を臨書又は創作を行う。   |

備考 道具は各自でご用意ください。(硯は大学のものも使用できます。)

〈キーワード〉 整齊な楷書完成までの過渡期の楷書を学ぶ。

受講料 13,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名

対象者 初心者大歓迎

## 担当講師

東 國恵 [東 南光] (徳島大学  
名誉教授)

講座の方法 講義、実習

【テキスト】二玄社の法書 26  
墓誌銘集 1,400円と法書ガイ  
ド 680円を購入いただく予定  
です。詳細については、講座  
中に講師から説明がありま  
す。さらに講師が作成したプ  
リントを配布します。  
【教材費】材料費として、約  
5,000円~10,000円が別途  
必要です。講座内で集金しま  
す。

講座番号  
4002

## 版画を楽しむ(春) シルクスクリーン技法

## ●日時

・木 14:30 ~ 16:30

【概要】シルクスクリーン技法は、数ある版画技法の中でも、手法が分かりやすいため人気の高い技法です。この講座では、水性インクを使用することで、初心者にも親しみやすい工程になっています。仕上げた作品は、自分でハウジング(箔張りを含む)した額に納めて完成させます。1講座完結型です。

【達成目標】①シルクスクリーン技法を理解する。②色の組成が理解できる。

## ●スケジュール

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| ① 5/11 技法の説明、参考作品の鑑賞   | ⑦ 6/22 第四版(トレース、製版、摺り) |
| ② 5/18 お試し実習、イメージづくり   | ⑧ 6/29 第五版(トレース、製版、摺り) |
| ③ 5/25 イメージづくり、図版分解    | ⑨ 7/6 第六版(トレース、製版、摺り)  |
| ④ 6/1 第一版(トレース、製版、摺り)  | ⑩ 7/13 修正、摺り作業(予備日)    |
| ⑤ 6/8 第二版(トレース、製版、摺り)  | ⑪ 7/20 金・銀箔張り          |
| ⑥ 6/15 第三版(トレース、製版、摺り) | ⑫ 7/27 作品鑑賞            |

備考 作業中は、インクなどにより衣服が汚れることが予想されますので、エプロンなどご用意ください。

〈キーワード〉 孔版画、シルクスクリーン

受講料 13,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

## 対象者

一般市民、学生(経験・未経験を問いません。興味をお持ちの方大歓迎です。)

## 担当講師

石井 健二 (徳島大学名誉教  
授)

講座の方法 実習

【テキスト】担当講師よりプ  
リントを配布します。  
【教材費】教材等は、すべて講  
座で用意します。開講初日に  
教材費 10,000円を集金させ  
ていただきます。

講座番号  
4003

## たのしい女声コーラス【I】

## ●日時

・水 10:30 ~ 12:30

【概要】「たのしい女声コーラス」は、4月からの講座を【I】、10月から始まる講座を【II】として年間に約50回行いますが、内容は継続的に行っています。平成29年4月30日に「たのしい男声コーラス」とあわぎんホールで、第7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します。また、6月10日の「おかあさんコーラス大会」、25日の「県合唱祭」に出演します。合唱の好きな方、ステージで歌ってみたい方、大歓迎!!

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

## ●スケジュール

① 4/5	② 4/9(日) 特別練習	③ 4/12	④ 4/19	⑤ 4/26	⑥ 4/29(土) リハーサル 於:あわぎんホール	⑦ 4/30(日) 第7回ジョイント・コンサート 於:あわぎんホール	⑧ 5/10	⑨ 5/17	⑩ 5/24	⑪ 5/31	⑫ 6/7	⑬ 6/10(土) おかあさんコーラス大会 於:鳴門市文化会館	⑭ 6/14	⑮ 6/21	⑯ 6/25(日) 徳島県合唱祭 於:あわぎんホール	⑰ 7/5	⑱ 7/12	⑲ 7/19	⑳ 7/26	㉑ 8/2	㉒ 8/9	㉓ 8/23	㉔ 8/30	㉕ 9/6	㉖ 9/13	㉗ 9/20	㉘ 9/27
-------	---------------	--------	--------	--------	---------------------------	------------------------------------	--------	--------	--------	--------	-------	---------------------------------	--------	--------	----------------------------	-------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	--------

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

- ・なかにしあかね 作曲 組曲「今日もひとつ」
- ・三善晃 作曲「五つの唄」から
- ・G.フォーレ作曲「レクイエム」Op.48
- ・その他 邦人作品
- ・愛唱歌

備考 練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

(キーワード/音楽、合唱、ハーモニー、リズム、表現、呼吸法、発声法)

受講料 31,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 80名

対象者 一般市民

## 担当講師

吉森 章夫(徳島大学名誉教授)、大井 美弥子(ピアノ)

## 講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

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

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29年4月30日には「たのしい女声コーラス」とあわぎんホールで、第7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。また、6月25日の「県合唱祭」(あわぎんホール)にも出演します。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、音楽全般の知識と状況を知る。

## ●スケジュール

① 4/6	② 4/9(日) 特別練習	③ 4/13	④ 4/20	⑤ 4/27	⑥ 4/29(土) リハーサル 於:あわぎんホール	⑦ 4/30(日) 第7回ジョイント・コンサート 於:あわぎんホール	⑧ 5/11	⑨ 5/18	⑩ 5/25	⑪ 6/1	⑫ 6/8	⑬ 6/15	⑭ 6/22	⑮ 6/25(日) 徳島県合唱祭 於:あわぎんホール	⑯ 7/6	⑰ 7/13	⑱ 7/20	⑲ 7/27	⑳ 8/3	㉑ 8/17	㉒ 8/24	㉓ 8/31	㉔ 9/7	㉕ 9/14	㉖ 9/21	㉗ 9/28
-------	---------------	--------	--------	--------	---------------------------	------------------------------------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	--------	----------------------------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	-------	--------	--------	--------

■下記の曲を順不同で繰り返し練習し、次期の講座につなげていきます。

- ・グリークラブアルバムから ・高田三郎 作曲「季節と足跡」
- ・青木八郎 作曲「挽歌」・塚谷晃弘 作曲「道化男の秋の唄」
- ・G.フォーレ 作曲「レクイエム」Op.48 ・愛唱歌

備考 練習曲は上記掲載の曲目以外に随時追加します。

(キーワード/音楽、合唱、ハーモニー、リズム、表現、呼吸法、発声法)

受講料 30,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 80名

対象者 一般市民

## 担当講師

吉森 章夫(徳島大学名誉教授)、大井 美弥子(ピアノ)

## 講座の方法

実技実習、ステージ演奏体験、音楽鑑賞

【テキスト】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  
4005

## 写真講座(初級) やさしい写真入門

●日時

・土 10:30 ~ 12:00

【概要】 デジタルカメラの普及で写真撮影は誰でも撮影できる時代になりました。そこで、「今まで以上に上手く撮りたい」「一緒に撮影する仲間を増やしたい」等々楽しく撮影しながら、少し上手になろうとする人と、一緒に写真を楽しみましょう。

【達成目標】 ①カメラを身近に使える。②自分で、撮影した写真を展覧会で披露(3月修了展予定)。③写真仲間と楽しいひととき。

●スケジュール

- |                 |                       |
|-----------------|-----------------------|
| ① 5/6 教室        | ⑨ 8/5 教室              |
| ② 5/20 教室       | ⑩ 8/6(日) 阿波踊り撮影会(予定)  |
| ③ 6/3 撮影会(中級合同) | ⑪ 8/16(水) 撮影会(池田阿波踊り) |
| ④ 6/10 教室       | ⑫ 9/2 教室              |
| ⑤ 7/1 撮影会(中級合同) | ⑬ 9/9 教室              |
| ⑥ 7/8 教室        | ⑭ 9/16 教室             |
| ⑦ 7/22 撮影会      | ⑮ 9/30 教室             |
| ⑧ 7/29 教室       |                       |

備考

日程は講師都合等により変更することがあります。日程変更により出席いただけなかった場合も返金はいたしません。撮影会は現地集合、現地解散となります。撮影会の場所は決まり次第お知らせします。

〈キーワード〉写真講座、デジタル写真、写真展

受講料 13,500 円

保険  レク保険 必要  
800 円(p8参照)

テキスト あり

定員 30 名

対象者 一般市民(初級者)

担当講師

上野 昭文(日本写真家協会)

講座の方法

教室での講義、屋外での撮影

【テキスト】 特にありませんが、必要に応じて、その都度用意します。

【保険】 保険が必要な講座です。センターが推奨するレクリエーション保険に加入する場合は、受講料と同時に所定の保険料を銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
4006

## 写真講座(中級) 身近なものから写真を撮ろう

●日時

・月 18:30 ~ 20:00

【概要】 カメラを持って街に出よう。普段見慣れた風景でも、新しい発見を。今までとは違った視点で写真を撮れるようになることを目指します。

【達成目標】 ①カメラについて、理解をより一層深める。②カメラと PC との関係を理解する。③写真展の作品をつくる(3月修了展予定)。

●スケジュール

- |                    |                         |
|--------------------|-------------------------|
| ① 5/8 教室           | ⑨ 7/10 教室(互選)           |
| ② 5/22 教室          | ⑩ 7/24 教室               |
| ③ 5/29 教室(互選)      | ⑪ 7/31 撮影会(夕刻から夜の街歩き撮影) |
| ④ 6/3(土) 撮影会(初級合同) | ⑫ 8/6(日) 阿波踊り撮影会(予定)    |
| ⑤ 6/12 教室          | ⑬ 8/16(水) 撮影会(池田阿波踊り)   |
| ⑥ 6/19 教室          | ⑭ 9/4 教室(互選)            |
| ⑦ 6/26 教室          | ⑮ 9/11 教室               |
| ⑧ 7/1(土) 撮影会(初級合同) | ⑯ 9/25 教室               |

備考

日程は講師都合等により変更することがあります。日程変更により出席いただけなかった場合も返金はいたしません。撮影会は現地集合、現地解散となります。撮影会の場所は決まり次第お知らせします。

〈キーワード〉写真講座、デジタル写真、写真展

受講料 14,500 円

保険  レク保険 必要  
800 円(p8参照)

テキスト あり

定員 20 名

対象者

一般(ある程度カメラを使える方)

担当講師

上野 昭文(日本写真家協会)

講座の方法

教室での講義、屋外での撮影

【テキスト】 特にありませんが、必要に応じて、その都度用意します。

【保険】 保険が必要な講座です。センターが推奨するレクリエーション保険に加入する場合は、受講料と同時に所定の保険料を銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
4007

## 美術館を愉しもう

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

【概要】美術館にはたくさんの資料が収集・保存されており、それらを調査・研究することで、様々な情報が得られます。それらを踏まえ、展示会のテーマやストーリーにしたがい、資料(=作品)は展示され、皆さんの目に触れます。作品を読み解きながら、気に留めることが少ない、美術館の仕事もご紹介します。いろいろな側面から美術と美術館を愉しめるようになります。

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

●スケジュール

- ① 6/19 美術館のしごと1
- ② 6/26 美術館のしごと2
- ③ 7/3 美術館のしごと3
- ④ 7/10 美術館を愉しむ

備考

作品画像や映像を観ながらの講義となります。

〈キーワード〉時代背景としての「社会」、理念と主題、美術作品制作の意義

受講料 4,500円

保険 なし

テキスト なし

定員 20名

対象者 一般市民

担当講師

吉原 美恵子(徳島県立近代美術館)

講座の方法 講義

[テキスト] 特にありません。

講座番号  
5001

## Remarkable Accounts 1

●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 5/1 Course Introduction  | ⑥ 6/5 The Dentist On The Corner |
| ② 5/8 Riding a Bike Uphill | ⑦ 6/12 To Be Advised            |
| ③ 5/15 You've Got A Friend | ⑧ 6/19 To Be Advised            |
| ④ 5/22 Late For School     | ⑨ 6/26 To Be Advised            |
| ⑤ 5/29 One Angry Boy       | ⑩ 7/3 To Be Advised             |

備考

〈キーワード〉 English, Reading, Translation, Discussion

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者

Adults who are confident in their English communication ability

担当講師

Don Sturge(徳島大学)

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

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

●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 5/12 Course Introduction    | ⑥ 6/16 Translation/Discussion |
| ② 5/19 Translation/Discussion | ⑦ 6/23 Translation/Discussion |
| ③ 5/26 Translation/Discussion | ⑧ 6/30 Translation/Discussion |
| ④ 6/2 Translation/Discussion  | ⑨ 7/7 Translation/Discussion  |
| ⑤ 6/9 Translation/Discussion  | ⑩ 7/14 Translation/Discussion |

備考

〈キーワード〉 English, Reading, Translation, Discussion

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者

Adults who are confident in their English communication ability

担当講師

Don Sturge(徳島大学)

講座の方法

Reading, Translation, Discussion

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

●日時

・火 10:00 ~ 11:30

**【概要】** In this continuing series of Mac's Chat Room, we will be having a look at how and where we travel. Humans love to travel and see new places. There are many ways to travel both short and long distances. Some are enjoyable and some are not. Let's enjoy chatting about how we get here, there and everywhere.

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

●スケジュール

- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| ① 5/2 Introduction and guidance. | ⑥ 6/13 Travel to South East Asia.                 |
| ② 5/9 Travel to Europe.          | ⑦ 6/20 Travel to Africa.                          |
| ③ 5/23 Travel to North America.  | ⑧ 6/27 Travel to India.                           |
| ④ 5/30 Travel to South America.  | ⑨ 7/4 Travel to Russian(past or present) country. |
| ⑤ 6/6 Travel to Oceania.         | ⑩ 7/11 Travel where ever you like.                |

備考

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

〈キーワード〉 chat, travel, enjoy, English, discussion, opinion, presentation, listening

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 want to practice and improve their English

担当講師

Angus A.McDonald (徳島大学理工学部非常勤講師)

講座の方法

Listening exercise from instructor followed by group discussion.

[テキスト] No text

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 5/12 自己紹介(名前、年齢、出身、趣味、特技など)現在          | ⑥ 6/16 TBA                          |
| ② 5/19 自己紹介(名前、年齢、出身、趣味、特技など)過去          | ⑦ 6/23 許しをもらうための表現(～してもいいですか?の英語表現) |
| ③ 5/26 人に頼む表現 (Will you, could you..?など) | ⑧ 6/30 TBA                          |
| ④ 6/2 TBA                                | ⑨ 7/7 ほめる英語表現                       |
| ⑤ 6/9 道を尋ねる・聞く(目的地への道順を聞く・説明する)          | ⑩ 7/14 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 あり

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します。

講座番号  
5005

## カーペンターズを歌おう

## ●日時

・木 10:00 ~ 11:30

【概要】カーペンターズは、ロック全盛の1970年代において、独自の音楽スタイルを貫き、大きな成功を収めた兄妹のポップス・デュオです。1970年～1989年(いわゆるレコード時代)の日本での海外アーティスト別アルバム売り上げ枚数はビートルズに次いで第2位となっています。本講座では日本人にも親しまれている曲を中心に、歌の歌詞と英語の表現を理解し、歌を歌いながらカーペンターズの曲を鑑賞します。

【達成目標】①カーペンターズの歌の歌詞を理解する。②カーペンターズの歌詞から英語の表現が使えるようになる。③カーペンターズの歌が歌えるようになる。

## ●スケジュール

- |  |  |
|--|--|
| ① 5/11 カーペンターズの生立ちのビデオ鑑賞               | ⑥ 6/15 I Won't Last A Days Without You 他2曲 |
| ② 5/18 I Need To Be In Love 他2曲        | ⑦ 6/22 Hurting Each Other 他2曲              |
| ③ 5/25 Rainy Days & Mondays 他2曲        | ⑧ 6/29 For All We Know 他2曲                 |
| ④ 6/1 Only Yesterday 他2曲               |  |
| ⑤ 6/8 It's Going to Take Some Time 他2曲 |  |

## 備考

〈キーワード〉カーペンターズ、ポップス

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 30名

対象者 一般市民、学生

## 担当講師

宮田 政徳(徳島大学)

## 講座の方法

カーペンターズの歌の解説と歌の練習

【テキスト】毎回講義時に歌詞のプリントを配布します。

講座番号  
5006

## 中国語(初級)《チャレンジ一年生の中国語》(春夏)

●日時

・水 18:30 ~ 20:00

**【概要】** 本講座は中国語を学習する初心者向けの講座です。中国語の基礎をしっかりと身に付けられるよう単語や文法、表現などを中心として少しずつステップアップしていきます。

**【達成目標】** ①中国語のピンイン、声調、簡体字の知識を身につける。②中国語で自己紹介ができる。③簡単なあいさつ、日常会話ができる。④日本の中国語検定試験の4級程度の語学力がつく。

●スケジュール

- |                            |                                 |
|----------------------------|---------------------------------|
| ① 5/10 発音編Ⅰ(第1課)名前の聞き方・言い方 | ⑥ 6/14 (第6課)連動文、選択疑問文           |
| ② 5/17 発音編Ⅱ(第2課)“的”の使い方    | ⑦ 6/21 (第7課)前置詞“在”、動量補語         |
| ③ 5/24 発音編Ⅲ(第3課)所有を表す動詞“有” | ⑧ 6/28 (第8課)動詞の連体修飾             |
| ④ 5/31 (第4課)存在を表す動詞“有”と“在” | ⑨ 7/5 (第9課)可能を表す助動詞“会”、“能”、“可以” |
| ⑤ 6/7 (第5課)完了を表す“了”        | ⑩ 7/12 (第10課)方向補語、時量補語          |

備考

(キーワード/中国語発音、中国語基礎文法)

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

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]「チャレンジ! 一年生の中国語」監修 杉野元子 著者 南勇(朝日出版社2014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  
5007

## 中国語(中級)《時事中国語》

●日時

・月 13:30 ~ 15:00

**【概要】** 本講座は中国語学習歴のある方向けの講座です。中国の過去1年間の出来事を様々な角度から紹介する「時事中国語の教科書」を使って、中国語の学習を深めると同時に、今の中国をいろいろ知ることができる内容です。

**【達成目標】** ①基礎的な知識を身につける。②中国の文化を楽しむ。③中国語学習の魅力を感じる。④日本の中国語検定試験の2級程度の語学力を目指す。

●スケジュール

- |                             |                               |
|-----------------------------|-------------------------------|
| ① 5/8 第1課(上海迪士尼、中美文化的融合)    | ⑥ 6/12 第6課(16年,他们把荒漠沙丘变成绿水青山) |
| ② 5/15 第2課(中国企业爆买世界)        | ⑦ 6/19 第7課(城市花架)              |
| ③ 5/22 第3課(朋友圈放大了两代人之间“代沟”) | ⑧ 6/26 第8課(感到友好,就拥抱吧!)        |
| ④ 5/29 第4課(东北,一个与兽为邻的山村)    | ⑨ 7/3 第9課(香港叮叮车力图与时俱进)        |
| ⑤ 6/5 第5課(妈妈,你们不能这样对我!)     | ⑩ 7/10 第10課(呼吁回家吃饭)           |

備考

(キーワード/聴解、読解、新常态)

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、解説

[テキスト]「2017年度版時事中国語の教科書」三浦正道・陳祖蔭(朝日出版社2017年、1,900円+税)テキストは講座初回時に販売予定です。

講座番号  
5008

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

## ●日時

・火 18:30～20:00

【概要】ポルトガル語をCDやテキストを通して基礎から学び、コミュニケーションに役立つ会話と例文を繰り返し練習します。また、ポルトガルの音楽や文化にふれたり、一人ひとりのレベルに合わせているので分かりやすく楽しく学ぶことができます。

【達成目標】①あいさつや日常会話ができる。②文化や習慣のイメージを説明できる。③楽しくポルトガル語を学ぶ。

## ●スケジュール

① 5/9 日常のあいさつ	⑥ 6/20 医療
② 5/16 初対面のあいさつ	⑦ 6/27 休日の過ごし方・趣味
③ 5/23 感謝とお詫び・許可を求める	⑧ 7/4 待ち合わせ・訪問先で
④ 5/30 気持ちを伝える	⑨ 7/11 買い物
⑤ 6/13 食事	⑩ 7/18 まとめ

●備考 書くもの(ノート、筆記用具)を持って来てください。

(キーワード/ポルトガル語、楽しく学ぶ)

受講料 9,000円

保険 なし

テキスト あり

定員 15名

対象者 一般市民、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、ビデオ鑑賞、実技、フリートーク、

[テキスト] プリントを用意します。

講座番号  
5009

## 多文化共生のまちづくり (『生活者としての外国人』のための日本語教育)

## ●日時

・火 18:00～20:00

(1回2時間を予定)

【概要】私たちの住む地域をどう支えていくのかは、構成員がそれぞれの問題として取り組む必要があります。徳島の実状を共有しさらに解決、改善する方策として「多文化共生のまちづくり」を一緒に考えます。文化庁が進める「『生活者としての外国人』のための日本語教育事業」を実行に移すための講座です。日本語でのコミュニケーションを見直し、地域で生活する外国人学習者がどのように日本語を学ぶのか、そしてその支援から始めます。

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

## ●スケジュール

① 5/9 オリエンテーション	⑦ 6/20 日本語を学ぶ・教える④
② 5/16 コミュニケーションの諸相(言語・非言語)	⑧ 6/27 文化庁「生活者としての外国人のための日本語教育」事業に関して
③ 5/23 身体的コミュニケーション(インプロヴィゼーション)	⑨ 7/4 多文化共生のまちづくりの活動
④ 5/30 日本語を学ぶ・教える①	⑩ 7/8(土) 徳島県立近代美術館にて留学生と美術鑑賞
⑤ 6/6 日本語を学ぶ・教える②	⑪ 7/11 多文化共生のまちづくりの活動の企画発表
⑥ 6/13 日本語を学ぶ・教える③	

●備考 7月8日は徳島県立近代美術館にて留学生とのワークショップを予定  
本講座は文化庁「『生活者としての外国人』のための日本語教育事業」と関連して実施します。

(キーワード/多文化共生、日本語教育、グローカリゼーション、プロジェクトワーク)

受講料 5,500円

保険 レク保険 必要  
800円(p8参照)

テキスト あり

定員 20名

対象者 一般市民、学生

## 担当講師

Gehrtz 三隅 友子(徳島大学)

## 講座の方法

講義、ワークショップ、現地研修

[テキスト] 「多文化教育I」山田泉著 法政大学出版局 2013 2,400円 [NEJ:テーマで学ぶ基礎日本語指導参考書] 西口光一著 くらしお出版 3,200円

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するレクリエーション保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。



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。とくに指導者はつきませんが、エアロバイク・ウォーキングマシン・筋力づくり器具を利用して、自分の体力や目標に合った運動を行えます。自分なりの運動プログラムで無理なく手軽に運動不足を解消していきましょう。

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

### ●スケジュール

5/1～9/30

(但し、8/7～8/16は夏季休業のため、終日使用禁止とさせていただきます。)

### 備考

同時に利用できる上限を7人とします。7人に達した場合はお待ちいただいたり、利用時間を制限させていただきます。同時に利用できない場合があります。フィットネスコーナーを初めて利用される方は、利用する前に「フィットネスコーナー利用説明」を予約してください。「フリー・フィットネスI」については、駐車許可証は発行できません。

(キーワード/フリー、自分の希望する運動が自由にできる、期間内なら何度も利用可能)

受講料 3,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 50名

### 対象者

フィットネスコーナーを利用して運動を希望される方

### 担当講師

—

### 講座の方法

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

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6002

## フリー&エンジョイフィットネス

### ●日時

・火 13:00～14:30

**【概要】** フリー・フィットネスI講座受講者及びマラソンクリニック会員登録者が対象です。自由に利用できる便利さはあってもなかなか一人では運動の継続は難しいものです。時間を決めて仲間と運動を楽しむことにより運動を習慣化することができます。阿波踊り体操で身体をほぐし、筋力トレーニング、コンディショニング、ノルディックウォーキングなどで運動の楽しさを身体で感じてみましょう。ノルディックウォーキングを取り入れることにより効果的な歩行ができ、運動量も高めます。自分の健康を守り、若々しさを保つ、これらの運動を続けてみませんか?

**【達成目標】** ①運動習慣を身につける。②運動不足を解消し、筋力・体力のアップ。③正しい姿勢とバランス感覚を身につける。④仲間との交流を深める。

### ●スケジュール

① 5/2 ② 5/9 ③ 5/16 ④ 5/23 ⑤ 5/30

⑥ 6/6 ⑦ 6/13 ⑧ 6/20 ⑨ 7/11 ⑩ 7/18

⑪ 7/25 ⑫ 8/1 ⑬ 8/8 ⑭ 8/22 ⑮ 8/29

⑯ 9/5 ⑰ 9/12

### 備考

ノルディックポールはお貸しします。ストレッチポール、バランスボール、ステップ台を使つての運動もあります。水分補給用の飲み物・汗拭き用タオルをご用意ください。

※日程は都合により変更する場合があります。

※フリー・フィットネスI講座の受講料又はマラソンクリニック会員登録料は別途必要です。

(キーワード/運動不足、ダイエット、筋力低下、バランス、運動能力を高める)

受講料 3,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 25名

### 対象者

フリー・フィットネスI講座受講者及びマラソンクリニック会員登録者

### 担当講師

吉田 みつる(生涯学習健康マラソンクリニック)

講座の方法 運動実習

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6003

## 運動でヘルスアップ! —運動不足を解消し、健康寿命を延ばそう—

## ●日時

・水 10:00 ~ 11:30

(移動時間などがあり終了時刻は 12:00 が目安です。)

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

【達成目標】①運動を取り入れた健康的なライフスタイルを創造する。②健康と運動に関する正しい知識を身につける。③各自の健康課題を改善し、体力年齢の若返り、健康寿命の延伸を目指す。④主体的にプログラムに参加し、仲間づくりを進める。

## ●スケジュール

4/12	プログラム初回、オリエンテーション	第2水曜日	他施設を利用して、運動指導者と音楽に合わせた運動プログラム(自主クラブ活動)
第1水曜日	大学開放実践センターでの講義や運動、生活習慣病と運動、腰痛や膝痛、健康と体力についてのお話など	第3水曜日	ハイキングなどの企画活動(自主クラブ活動)
7/12	栄養講義(古田)	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)
9/6	笑いヨガ(中瀬)13:30 ~	3/14	最終回、まとめ
12/6	太極拳、中国武術(范)		

## 備考

第2・3水曜日は原則的に講座外の自主クラブ活動となります。ハイキングや運動施設を利用した活動では別途費用を徴収しています。(スポーツ保険を含め合計年間12,000円程度)受講希望者多数の場合は、昨年からの継続受講者を優先させていただきます。

(キーワード/生活習慣病、運動療法、健康運動、ウォーキング)

受講料 20,000円

保険 不要(クラブ年会費から支出します。)

テキスト あり

定員 66名

## 対象者

日常生活での運動習慣を身につけたいとお考えの方

## 担当講師

田中 俊夫(徳島大学)、和田佳那(健康運動指導士)、古田 結花(鳴門病院管理栄養士)、中瀬 勝則(中瀬医院院長)、范 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  
6004

## 健康法としての空手道入門

## ●日時

・月 10:00 ~ 11:30

【概要】国際松清館空手道連盟五段・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」「鉄騎初段」「天掌」の三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 5/8	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	【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 5/15	③ 5/22	
④ 5/29	⑤ 6/5	
⑥ 6/12		
⑦ 6/19	⑧ 6/26	
⑨ 7/3	⑩ 7/10	

## 備考

(キーワード/松清館空手道、健康づくり)

受講料 9,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

## 対象者

空手に関心のある初心者(医師に運動を禁止されていない方)

## 担当講師

Wolf ヘルベルト(徳島大学)

## 講座の方法

武道場(体育館1階)で実技

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6005

## 健やかバドミントン I

●日時

・金 14:30 ~ 16:00

**【概要】** バドミントンの初心者・初級者を対象に、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 5/12 ガイダンス / バドミントンゲーム  | ⑥ 6/16 ハーフコートでのシングルゲーム  |
| ② 5/19 ファミリー・バドミントン       | ⑦ 6/23 家庭でもできるコンディショニング |
| ③ 5/26 ラリーを楽しむ(ドライブ・ブッシュ) | ⑧ 6/30 ダブルスのポジショニング・ルール |
| ④ 6/2 ラリーを楽しむ(ハイクリア、サーブ)  | ⑨ 7/14 ゲーム形式で楽しむ        |
| ⑤ 6/9 崩す～攻める(ドロップ、スマッシュ)  | ⑩ 7/21 ゲーム形式で楽しむ        |

備考

運動ができる服装と体育館シューズをご準備ください。ラケットをお持ちの方はご持参ください。ない場合は大学授業用のものをお貸しします。

(キーワード / バドミントン、健康・体づくり)

受講料 9,000 円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 20 名

対象者

一般市民 (90 分間の運動ができる健康な方)

担当講師

佐藤 充宏 (徳島大学)

講座の方法

健康体操、基礎練習、動きづくりの実習形式

[テキスト] 適宜、資料を配布します。

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6006

## テニスを始めよう I

●日時

・土 9:00 ~ 11:00

(ゲーム編は 10:00 ~ 12:00)

**【概要】** これからテニスを始めようと思っておられる方のために、初歩的なドリルから始めて、基礎技術を身につけ、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 5/6 ボールをラケットで打ってみる。      | 基本技術の練習内容<br>・ストローク(フォア、バック)<br>・ボレー・サービス<br>・ゲームのルール<br>・ダブルスの動き |
| ② 5/13 左右の動きとストローク         |   |
| ③ 5/20 ④ 5/27 ⑤ 6/3 ⑥ 6/10 |   |
| ⑦ 6/17 ⑧ 6/24 ⑨ 7/1 ⑩ 7/8  |   |
| ⑪ ゲーム編 9 月末までゲームを楽しみます。    |   |

備考

雨天時は体育館でラケットテニスを行いますので、体育館シューズをご持参ください。(5/27 とゲーム編の期間は雨天休講となります。)この講座は修了証書は発行しません。

(キーワード / 硬式テニス、ダブルス、基本技術、ゲーム)

受講料 14,000 円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 16 名

対象者

硬式テニス初心者、初級者

担当講師

田中 俊夫 (徳島大学)、テニスインストラクター

講座の方法 実習

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6007

## テニスを楽しもうⅠ

## ●日時

・土 9:00 ~ 11:00

(ゲーム編は10:00 ~ 12:00)

【概要】 テニスって奥が深い!...そう感じ始めた方は、もう少しテニスの楽しさ、技術・戦術を学習してみましょう。ダブルスのポジションやコンビネーションも知ればレベルの高いゲームを楽しむことができます。

【達成目標】 ①テニスの楽しみを生活の中に定着させ、心身の健康を増進する。②ゲームを楽しむための基本技術を向上させる。③ゲームに生かす応用技術や戦略を身につける。④テニスを通じて仲間との交流を図る。

## ●スケジュール

① 5/6 基本技術の確認

② 5/13 ③ 5/20 ④ 5/27 ⑤ 6/3 ⑥ 6/10

⑦ 6/17 ⑧ 6/24 ⑨ 7/1 ⑩ 7/8

⑪ゲーム編 9月末までゲームを楽しみます。

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

## 備考

雨天時は体育館でラケットテニスを行いますので、体育館シューズをご持参ください。(5/27とゲーム編の期間は雨天休講となります。)この講座は修了証書は発行しません。

(キーワード/硬式テニス、ダブルス、基本技術、ゲーム)

受講料 14,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 16名

## 対象者

硬式テニス経験者、中級者

## 担当講師

田中 俊夫(徳島大学)、テニスインストラクター

講座の方法 実習

【保険】 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6008

## カラダも気持ちもすっきりエクササイズⅠ

## ●日時

・火 10:00 ~ 11:30

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

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

## ●スケジュール

① 5/9 ② 5/16 ③ 5/23 ④ 5/30 ⑤ 6/6

⑥ 6/13 ⑦ 6/27 ⑧ 7/4 ⑨ 7/11 ⑩ 7/18

⑪ 7/25 ⑫ 8/1 ⑬ 8/22 ⑭ 8/29 ⑮ 9/5

⑯ 9/12

※簡単なリズムダンス、ステップエクササイズ、ボールなどを使った筋力トレーニング、ストレッチ体操など

※飲み物、タオルが必要です。

※体力チェックを適宜行います。

## 備考

(キーワード/有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ運動、メタボリックシンドローム)

受講料 14,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 15名

## 対象者

医師から運動することを止められていない方

## 担当講師

幸田 貴美子(生涯学習健康マラソングリニック、健康運動指導士)

講座の方法

実習、一部講義

【保険】 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6009

## 足・腰はつらつエクササイズ I

●日時  
・金 10:00 ~ 11:30

【概要】この講座では、筋力トレーニングを中心に様々な健康づくりに役立つ運動に取り組みます。筋肉を意識的に動かしたり、リラックスさせたりし、家でもできるような運動も紹介します。足腰が軽快になったと感じることを目指します。将来の介護予防にも繋がります。体力面でちよびり不安のある方、体のあちこちの動きが悪いと感じる方、などにおすすめします。体力に不安のある方も無理なくできる運動です。

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

### ●スケジュール

① 5/12 ② 5/19 ③ 5/26 ④ 6/2 ⑤ 6/9  
⑥ 6/16 ⑦ 6/30 ⑧ 7/7 ⑨ 7/14 ⑩ 7/21  
⑪ 7/28 ⑫ 8/4 ⑬ 8/25 ⑭ 9/1 ⑮ 9/8  
⑯ 9/15

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

### 備考

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

受講料 14,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 15 名

対象者  
医師から運動することを止められていない方

担当講師  
幸田 貴美子(生涯学習健康  
マラソングリニック、健康運動  
指導士)

講座の方法  
実習、一部講義

【保険】保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6010

## 経絡ヨガストレッチ

●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運動不足を解消する。②経絡を知り、経絡に沿ったからだの動かし方を実践する。③講座を通じて、仲間との交流をはかる。

### ●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 7/20 ⑫ 7/27 ⑬ 8/3 ⑭ 8/17 ⑮ 8/24  
⑯ 8/31 ⑰ 9/7 ⑱ 9/14

### 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。  
※足指を動かすので、5本指ソックスが裸足になります。

〈キーワード〉肩こり、腰痛、膝痛、経絡、ツボ、運動不足解消

受講料 16,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 16 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】保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6011

## みんなで楽しく社交ダンス

## ●日時

・木 10:30～11:30

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

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

## ●スケジュール

① 6/1 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのリズムを知る、動く。

④ 6/22 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのベーシックステップ③

② 6/8 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのベーシックステップ①

⑤ 6/29 まとめ、それぞれのダンスをパートナーと楽しく踊る。

③ 6/15 マンボ、ジルバ、サンバ、ブルースのベーシックステップ②

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

＜キーワード＞社交ダンス、マンボ、ジルバ、サンバ、ブルース

受講料 4,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 20名

対象者 一般市民、学生

## 担当講師

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

講座の方法 実技

【保険】保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6012

## 学んで歩く! 逆打ち遍路 2017 伊予

## ●日時

・4/13(木)、4/24(月)～29(土)

【概要】遍路の元祖とも言われる衛門三郎が最初に行ったとされる逆打ちは、「生まれ変わる」ことに通じ、御利益が大きいとされます。逆に回ると景色もルートも違ったものを感じられます。すでに車や歩きでお遍路を経験している方もこの機会に逆打ち遍路を体験してみませんか。歩きとバスを組み合わせると通常15日かかる歩き遍路を6日間にまとめました。毎日、午前と午後歩き遍路を組み入れ、1日合計10km前後を歩きます。自然豊かな選りすぐりの遍路道ばかりです。歩き遍路が初めての方の入門編としても良い行程です。バスでの移動中には遍路の歴史や文化を学びます。

【達成目標】①伊予遍路の札所、65番三角寺から40番観自在寺までの26ヶ寺を逆打ちする。②自然豊かな遍路道で歩き遍路を実践する。③遍路の歴史や文化を学習する。

## ●スケジュール

① 4/13(木) (10:00～12:00)オリエンテーション

⑤ 4/27(木) 逆打ち伊予遍路4日目(45番岩屋寺～44番大寶寺)

② 4/24(月) 逆打ち伊予遍路1日目(65番三角寺～60番横峰寺)

⑥ 4/28(金) 逆打ち伊予遍路5日目(43番明石寺～41番龍光寺)

③ 4/25(火) 逆打ち伊予遍路2日目(59番国分寺～54番延命寺)

⑦ 4/29(土) 逆打ち伊予遍路6日目(40番観自在寺)

④ 4/26(水) 逆打ち伊予遍路3日目(53番円明寺～46番浄瑠璃寺)

備考 講座の詳細について3/25(土)14時より大学開放実践センターで説明会を開催します。受講希望者、又は検討の方はご参加ください。4/24からの遍路旅は別途旅行代金(10万円程度)が必要です。初回講座でご案内します。

＜キーワード＞逆打ち遍路、伊予遍路、弘法大師、歩き遍路

受講料 11,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト なし

定員 25名(15名に達しない場合は開講しません。)

対象者 1日合計10km程度(山歩きを含む)ができる方

担当講師 田中 俊夫(徳島大学)、吉田 みつる(生涯学習健康マラソングリニック)

講座の方法 講義、実技(歩き遍路)

【保険】保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6013

## 利尻・礼文 登頂&トレッキング(トレーニング編)

### ●日時

・日 9:00 ~ 12:00 (初回のみ、登山トレーニングは早朝より)

**【概要】** 利尻岳登山のためのトレーニング講座です。高山における安全確保の基本を学び、標高差 1000m 以上を目標とした山歩きのトレーニングを行います。

**【達成目標】** ① 読図など登山に必要な基礎技能を身につける。② 3 回の実地トレーニングに加えて、各自でトレーニングを積み、登山実習に必要な体力を養う。

### ●スケジュール

① 4/30 利尻岳オリエンテーション、読図の基礎

② 5/14 大麻山 2 ルート 2 往復(兼体力チェック)

③ 5/21 高越山

④ 6/18 剣山、次郎笈

登山編を受講される方は必ずこのトレーニング編を受講してください。  
第 4 回は別途旅費(貸切バス代)が必要です。受講中の事故やけがなどに関しては自己責任を基本といたします。また、安全に運動を行っていただくために、40 歳以上の方は開講時に健康診断の検査結果についてお知らせいただきます。1 年以内に受診されていない方は、受講料の納付までに受診されるようお願いいたします。65 歳以上の方についてはかかりつけ医など医療機関とご家族より参加の承諾が必要です。

(準備品) 初回は、カラビナ、スリング(大小 2 つ)を使用します。お持ちの方はご持参ください。

〈キーワード〉登山、トレーニング)

受講料 5,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円 or 1,200 円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 50 名

### 対象者

健康・体力面で山登りに支障がない一般市民

### 担当講師

松原 安行(日本山岳ガイド協会認定登山ガイド)、田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 実習

[テキスト] 資料配付  
[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

生涯学習研究院

社会連携

人間・社会

自然・科学

情報・技術

芸術

語学・国際交流

健康・スポーツ

その他

公開授業

講座番号  
6014

## 利尻・礼文 登頂&トレッキング(登山編)

### ●日時

・7/14(金)~7/18(火)

**【概要】** 百名山の利尻岳(1719m)は日本の北端に浮かぶ独立峰。その山頂には他にはない眺望が待っています。また礼文島トレッキングではお花畑を楽しめます。トレーニングを積んで日本最北の島々の自然を満喫しましょう。

**【達成目標】** ① 体調管理に留意し、登山、トレッキングをけがや事故なく無事やり遂げる。② 自然に親しみ、自然を愛する心を育む。

### ●スケジュール

① 7/14(金) 利尻島へ移動

② 7/15(土) 利尻岳登山

③ 7/16(日) 利尻・礼文島トレッキング

④ 7/17(月) 礼文島トレッキング

⑤ 7/18(火) 徳島へ移動

別途旅費が必要です。お問い合わせください。  
継続受講者の申し込みが多数あり、新規募集は若干名です。

〈キーワード〉登山、利尻岳、礼文島、トレッキング)

受講料 7,000 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円 or 1,200 円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 40 名

### 対象者

「利尻・礼文 登頂&トレッキング(トレーニング編)」を受講された方

### 担当講師

松原 安行(日本山岳ガイド協会認定登山ガイド)、田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 実習

[テキスト] 資料配付  
[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

# 各種マラソン講座について

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

## マラソン関連講座の分類表

今年度設定されているマラソン関連講座は以下のような構成になっています。

◎ 必須 ○ 受講可or任意 × 受講不可

講座番号 / 講座名		受講1年目 (初めて受講)		受講2年目 (15期生 / 昨年受講)		受講3年目 以上 (1～14期生)	
		マラソンは はじめてor 自信のない方	フルマラソン完 走orランニング 経験2年以上	①or②or③を 受けたことが ある方	③or④を 終了した方		
基本講座	1 6016 / ホノルルマラソンを走ろう2017 B(ビギナー:初心者コース) (p48)	◎	×	×	×		
	2 6017 / ホノルルマラソンを走ろう2017 A(アドバンス:経験者コース) (p48)	×	◎	×	×		
	3 6019 / サイバーレッスン・ ホノルルマラソンを走ろう (p49)	◎	◎	◎	○		
	4 6018 / 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 6015 / ゴールドコーストマラソンを 走ろう (p47)	×	×	○ 受講可	○ 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	○ 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			

※「ゴールドコーストマラソンを走ろう」は、マラソン講座を今年から受講される方は、受講できません。

ただし、過去3年間で2回以上フルマラソン完走経験のある方は、受講許可できることもありますので、あらかじめご相談ください。

※上記講座を受講(クリニックの場合は登録)された方は、マラソン実習(初心者クラス、夏のマラソンツアー、長距離練習など)に参加することが可能です。ただし、サイバーレッスンは一部限定されます。

※初めてマラソン講座を受講される方はマラソンクリニック登録が必要です。

(2年目以降は選択可、3年目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内にあります。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、ジョーバ、レッグエクステンションなどのマシンを設置。  
平日 12:00 ~ 18:00、土曜 10:00 ~ 閉館まで利用可能。
- 身体組成計測  
Inbody による身体組成計測(脂肪量・筋肉量計測)を年2回実施。
- クリニック主催のイベント盛りだくさん!  
★中央公園練習や夏のマラソンツアー、マラソニック主催の大会などに参加できます。
- 協賛ショップの割引サービス  
協賛スポーツショップでマラソングッズの割引サービスが受けられます。

備考

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

受講料 2,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円 or 1,200 円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 なし

対象者  
マラソン講座受講者(1年目必須、1~15期生は任意/今までにホノルルマラソン講座を受講していない人は受講できません)

[テキスト] 資料配布

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6015

## ゴールドコーストマラソンを走ろう

### ●日時 ・スケジュール参照

**【概要】** 青い海と白い砂浜が続くゴールドコーストでは7月は初冬に当たり、さわやかな気候です。フラットなコースは好記録も狙えます。オーストラリアは時差も1時間と体調管理もしやすい条件です。コアラと南十字星が待っている大地を走ってみませんか。

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

### ●スケジュール

- ① 5/7(日) (9:00 ~) オリエンテーション
- ② 6/11(日) (9:00 ~) 最終打合せ、16km 走
- ③ 7/1(土) ランニング練習、コース下見
- ④ 7/2(日) ゴールドコーストマラソン

マラソン・ツアー(5~7日間)の参加費用は別途個人負担となります。レースと旅行の説明会を3月5日(日)16時から大学開放実践センターで開催しますので受講希望者と検討の方はご参加ください。やむを得ず欠席される方はマラソニックまでご連絡ください。資料をお渡します。

(キーワード/ゴールドコーストマラソン、練習計画、長距離走)

受講料 3,500 円

保険  スポ保険 必要  
1,850 円 or 1,200 円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 30 名

対象者  
「ホノルルマラソンを走ろう」講座受講者、または生涯学習健康マラソニック会員登録者

担当講師  
田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 実習

[テキスト] 資料配布

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

生涯学習研究院

社会連携

人間・社会

自然・科学

情報・技術

芸術

語学・国際交流

健康・スポーツ

その他

公開授業

講座番号  
6016

# ホノルルマラソンを走ろう 2017 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 ~ 17:00 (一部変更あり)

**【概要】** 2002年からホノルルマラソンを初マラソン挑戦の場として500人以上が初マラソン完走を達成しました。ホノルルマラソンは関門や制限時間がなく、半年間準備すればどなたでも完走可能です。100mから始めて42.195kmに到達できるあなた自身のドラマを体験してみませんか。

**【達成目標】** ①9月末までにゆっくりマイペースで10km以上走れるようになる。②マラソンについてのスポーツ医学や栄養学、トレーニング学などの基礎知識を身につける。③ランニ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 5/13 (アシックス提供プレ講座)「ランニングシューズの基礎知識」(11:00~)、オリエンテーション(13:00~)	⑦ 6/24 ランニングと健康(白神)
② 5/20 マラソンの基礎知識(田中)、ランニングフォーム基礎練習	⑧ 7/8 夏のトレーニング(田中)
③ 5/27 筋力トレーニング	⑨ 7/23(日) ⑩ 7/29 ⑪ 8/6(日) ⑫ 8/19
④ 6/4(日) ランニング障害について(岩目、障害予防の実際(田中))	⑬ 8/26 ⑭ 9/2 夏合宿 ⑮ 9/9 ⑯ 9/16
⑤ 6/10 ストレッチと筋力トレーニング	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、19:00~21:00のいずれかに変更
⑥ 6/17 マラソン栄養学I(山上)	

## 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。ホノルルマラソンは12月10日(日)に開催されます。この講座はホノルルマラソンに参加されない方も受講することができます。

この講座を受講される方は必ずマラソンクリニック会員に登録してください。

(キーワード/フルマラソン、初心者、スポーツ科学)

受講料 14,500円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 40名

対象者 ランニング初心者、フルマラソン未経験者、フルマラソン6時間程度

担当講師 田中 俊夫、岩目 敏幸(徳島大学)、白神 敦久(県立中央病院)、山上 文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)、幸田 貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、(株)アシックス 商品開発専門スタッフ

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

[テキスト]資料配付

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6017

# ホノルルマラソンを走ろう 2017 A(アドバンス：経験者コース)

## ●日時

・土 13:00 ~ 17:00 (一部変更あり)

**【概要】** トレーニング計画を立ててレースに臨むことを学習します。また、ランニングスキルの向上とスポーツ科学の理解と実践を目指します。

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

## ●スケジュール

5/6 (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」	⑥ 6/17 ランナーのための栄養学II(山上)、循環器の疾患とトレーニング(高橋)
① 5/13 オリエンテーション(13:00~)	⑦ 6/24 ランニングと健康(白神)
② 5/20 ランニングの体力科学(田中)、マラソンの基礎知識(田中)	⑧ 7/8 ランニングスキルアップレッスン、コンディショニングとセルフケア(楠山)
③ 5/27 筋力トレーニング	⑨ 7/23(日) ⑩ 7/29 ⑪ 8/6(日) ⑫ 8/19
④ 6/4(日) ランニング障害について(岩目、障害予防の実際(田中))	⑬ 8/26 ⑭ 9/2 夏合宿 ⑮ 9/9 ⑯ 9/16
⑤ 6/10 ランニングスキルアップレッスン(加藤)、ストレッチと筋力トレーニング	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、19:00~21:00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。ホノルルマラソンは12月10日(日)に開催されます。この講座はホノルルマラソンに参加されない方も受講することができます。

この講座を受講される方は必ずマラソンクリニック会員に登録してください。

フルマラソンの経験がある方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、スポーツ科学、トレーニング)

受講料 16,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 30名

対象者 フルマラソン完走経験者(5.5時間以内目安)、またはランニング経験2年以上

担当講師 田中 俊夫、岩目 敏幸(徳島大学)、白神 敦久(徳島県立中央病院)、高橋 健文(徳島赤十字病院)、山上 文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)、加藤 智子(アグレッジブ)、楠山 尚人(整体院 くすコンディショニング)、幸田 貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、(株)アシックス 商品開発専門スタッフ

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

[テキスト]資料配付

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6018

## ホノルルマラソン・マラソンライフ S(スーパー)

●日時

・土 13:00～15:00(一部変更あり)

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

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

●スケジュール

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| ① 5/13 開講式、オリエンテーション                       | ⑧ 9/30 レースにおけるトラブル回避法、経絡ヨガストレッチ(和田) |
| ② 5/20 ランニングの体力科学(田中)、コアコンディショニング(大村)      | ⑨ 10/7 ランニングスキルアップレッスン(和田)          |
| ③ 6/4(日) 筋力トレーニング1、ランニング障害の対処法(岩目)         | ⑩ 10/14 青学式体幹トレーニング1(田中)            |
| ④ 6/10 ランニングスキルアップレッスン(加藤)、ストレッチと筋力トレーニング  | ⑪ 11/11 コアコンディショニング3(大村)            |
| ⑤ 6/17 ランナーのための栄養学II(山上)、循環器の疾患とトレーニング(高橋) | ⑫ 11/25 青学式体幹トレーニング2、ビルドアップ走(田中)    |
| ⑥ 6/24 コアコンディショニング2(大村)                    | ⑬ 12/2 レースデータ、GPSデータの分析・活用法(田中)     |
| ⑦ 7/8 ランニングスキルアップレッスン、コンディショニングとセルフケア(楠山)  | ⑭ 12/16 マラソン報告会                     |

備考

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

受講料 10,000円

保険  スポ保険 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 60名

対象者 マラソン講座受講2年目以上の人

担当講師 田中 俊夫、岩目 敏幸(徳島大学)、高橋 健文(徳島赤十字病院)、山上 文子(大塚製薬陸上競技部管理栄養士)、加藤 智子(アグレッジブ)、楠山 尚人(整体院 くすコンディショニング)、大村 尚(コアコンディショニング・トレーナー)、幸田 貴美子(健康運動指導士、生涯学習健康マラソンクリニック)、和田 佳那(健康運動指導士)

講座の方法 講義、実習

[テキスト]資料配付  
[保険]保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

講座番号  
6019

## サイバーレッスン・ホノルルマラソンを走ろう

●日時

・火 21:00～22:00

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

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

●スケジュール

- |                                    |                                      |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| ① 5/13(土) オリエンテーション                | ⑥ 9/12 (初年)マラソンと健康、(継続)ランニングと循環器     |
| ② 5/23 (初年)マラソン基礎知識、(継続)ランニングの体力科学 | ⑦ 10/17 (初年)レースに向けた準備、(継続)レーストラブル回避法 |
| ③ 6/13 ランニング障害の予防                  | ⑧ 11/14 レースプランの作成                    |
| ④ 7/25 (初年)ランニング障害、(継続)障害の対処法      | ⑨ 12/16(土) マラソン報告会                   |
| ⑤ 8/22 (初年)スポーツ栄養1、(継続)スポーツ栄養2     |                                      |

備考

マラソン実習の一部に参加できます。受講中の事故やけがなどに関しては自己責任を基本といたします。マラソン講座を初めて受講される方は必ずマラソンクリニック会員に登録してください。

(キーワード/遠隔授業、インターネット、フルマラソン)

受講料 6,500円

保険 なし

テキスト あり

定員 20名

対象者 パソコンでインターネットを見たりメールのやりとりができる方

担当講師 田中 俊夫(徳島大学)

講座の方法 ビデオ、資料視聴とチャット

[テキスト]資料等はインターネットからダウンロード、一部郵送します。

生涯学習研究院

社会連携

人間・社会

自然・科学

情報・技術

芸術

語学・国際交流

健康・スポーツ

その他

公開授業

## 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

TEL 088-656-6174

## Tokushima-U Joggers' Paradise

### TJPとは・・・

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

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

TJPへの参加は任意ですが毎年500名以上の方が会員登録されています。公開講座の授業、マラソンクリニックのイベントや講習以外の大学外での様々な活動はTJPの自主クラブ活動として実施されています。会員が主体的に実施する活動はTJPのクラブ活動です。

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

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

## 講座番号 8001 **楽しく学ぼう健康運動**

### ●日時

・木 10:00～11:30

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

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

### ●スケジュール

① 5/11 ② 5/25 ③ 6/8 ④ 6/22 ⑤ 7/13 ⑥ 7/27 ⑦ 8/3 ⑧ 8/24 ⑨ 8/31 ⑩ 9/14

①～⑩ ストレッチ体操、筋カトレーニング、腰痛体操、肩こり体操などなたにでもできる簡単な運動を紹介および健康に関するミニ講話を行います。

**備考** 平成25～26年度生涯学習研究院(健康・フィットネス領域)の修了生が担当します。初回は田中教授よりオリエンテーション、ウォーキングレッスンを行います。講座受講時は、運動できる服装、運動靴、筆記用具持参でご参加ください。

(キーワード) 運動を始めるきっかけづくり、運動習慣

受講料 無料

保険 **大スポ保険** 必要  
1,850円 or 1,200円  
(p8参照)

テキスト あり

定員 15名

**対象者** 運動初心者、医師から運動を止められていない方、日常的な活動に支障のない方

### 担当講師

赤枝 尚美、橋本 雅代(市民活動支援士)、アドバイザー：田中 俊夫(徳島大学)

**講座の方法** 運動実習、健康運動に関する話し合い

[テキスト] 必要に応じてプリントを配布。

[保険] 保険が必要な講座です。センターが推奨するスポーツ保険に加入する場合は、所定の保険料を受講料と同時に銀行振込以外の方法でお支払ください。

## 2017年春夏 公開授業リスト

分野	講座番号	講座名	講師氏名
公開授業	7001	ミルクの科学	佐藤 高則
	7002	環境とバイオテクノロジー	佐藤 高則
	7003	国際政治学入門	饗場 和彦

### 留意事項

- ・ 公開授業の詳しい内容(開講日・時間帯)の資料は、大学開放実践センター1階ロビーにあります。
- ・ 公開授業は、学部学生が受講している教養教育科目及び学部専門科目の授業の中から公開するものですが、学生の授業であるため、受講希望学生が定員を超過した場合は、受講できませんので、予めご了承ください。
- ・ 受講の可否については、4月7日(金)17時以降に連絡します。
- ・ 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、ガイドブックP.5～P.6の「受講申込書」をご利用ください。
- ・ 電話及びファックスでのお申込みは受け付けておりません。
- ・ 申込締切日:平成29年3月27日(月)当日必着(午後5時)
- ・ 受講料は、講座初日にお支払いください。
- ・ 受講手続後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。

# 六一会へ入会し交流の輪を広げよう！

## ★ 六一会とは(徳島大学 大学開放実践センター 同窓会)

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

## ★ 多彩な社会・文化活動

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

### 美術館 倶楽部

●顧問：金西 計英先生 ●代表者：加島 俊彦(六一会監事)  
各地の美術展見学・世界の美術館のビデオ鑑賞などによる座学

### 俳句 倶楽部 彩雲

●顧問：鈴木 尚子先生 ●代表者：東條 和子(六一会元理事)  
第4火曜日午後(例会) 句会、吟行の旅

### 読書 倶楽部

●顧問：馬場 祐次朗先生  
●代表者：高橋 静子(六一会元理事) 副代表：山田 智子  
第1月曜日(例会) 本を読んで楽しむ等

### 朗読 倶楽部 はしほみの会

●顧問：馬場 祐次朗先生  
●代表者：平岡 功(六一会副会長)  
第2・4火曜日(例会) 朗読を楽しむ等

### パソコン 倶楽部

●顧問：馬場 祐次朗先生  
●代表者：京野 義明(六一会副会長)  
第4火曜日(午前中) エクセル他

### ハイ キング 倶楽部

●顧問：田中 俊夫先生  
●代表者：佐々木 隆(六一会会長)  
月1回 県内の低山

### 英会話 倶楽部

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

### 中国語 倶楽部

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

## 入会方法

申込書はセンターロビーの机上にあります。  
講座入金期間中に、六一会担当者が  
センターロビーで受付します。  
または事務室へお問い合わせください。  
年会費:2,000円  
(夫婦会員は2人で3,000円になります。  
また、10月1日以降入会される方は、  
初回会費は1,000円となります。  
期間は入会日から  
その年度の3月31日までです。)

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

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

(センター1階ロビーの六一会掲示板でもお知らせします。)

・徳島大学ホームページ→卒業生の皆様へ(同窓会連合)→六一会ホームページ

・大学開放実践センターホームページ→関連リンク→六一会ホームページ

# 徳島大学公開講座

パナソニック、東芝、ソニー、  
シャープ、日立、ビクター、三菱、他

## (有)アイハラ電機商会

〒770-0935 徳島市伊月町1丁目40  
TEL088-653-0471 FAX088-655-3488  
TEL088-622-3534



あらゆる旅のご相談は

## (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/>



TOKUSHIMA 元町2丁目  
TEL. 088-622-2306

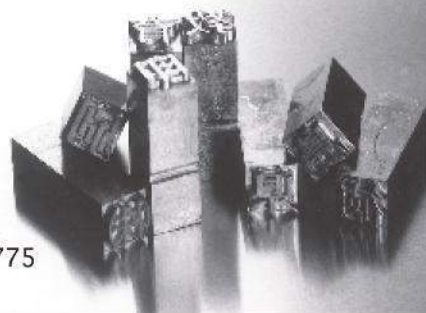
地階店 F A X  
☎623-2357 ☎622-2307

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



問/建てようネット[徳島]

tel. 088-654-1118

mail. [tokushima@tateyou.net](mailto:tokushima@tateyou.net)

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

あわわ  
家づくり  
応援  
プロジェクト

建てようネット [徳島]  
tateyou.net since 2005

徳島県民の、徳島のタウン誌による、  
徳島の建築家が建てた、  
新築&リノベーション&店舗。  
150棟以上掲載!!

now on sale 定価 1,800円+税





## 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

