



徳島大学人と地域共創センター

公開講座受講生募集

申込期間 **2020年2月27日(木)～3月23日(月)17時** まで

※注意：3月11日(水)、12日(木)は後期日程入試のため、キャンパス内に入れません。

申込方法

綴じ込みの申込書を提出

又は

インターネット

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



からお申込みください。(電話・FAX・メールでは申込できません。)

郵送での宛先

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地 徳島大学人と地域共創センター

- 期限までに申込みいただかないと、申込者が少ないなど、状況によっては開講しないことがあります。開講しないことが決まった後に申込みがあっても、開講することはありません。
- 締切日以降の受付については、事務室までお問い合わせください。(満員の場合や施設の使用状況によっては、受付できないことがあります。)
- 故意に申込期限を守らないなど、お願いしている事項やルールを守っていただけない方は受講を取りやめていただくことがあります。

- スポーツ講座及びフィールドワークを伴う講座については、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。(対象の講座は🏆🏆の表示があります。)保険期間は、お支払い後、センターがとりまとめ、銀行での処理を経た後から2021年3月31日までです。なお、スポーツ安全保険を適用しない講座がありますので、ご注意ください。

保険に加入をご希望の方は、入金期間を厳守いただかないと、加入できません。

保険区分	加入時の年齢*	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		

※お支払い後、銀行での処理を経た日を基準とします。

受講決定

定員を超過した講座は、抽選を実施し、**受講不可となった場合のみ**連絡いたします。

2020年4月3日(金)までに連絡がなければ受講決定となります。

窓口

で申し込まれた方

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。(振込手数料各自負担)

郵便 インターネット

で申し込まれた方

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。(振込手数料各自負担)

■「受付票」はすべての手続きを終えるまでなくさないで下さい。

入金方法

入金受付期間

土曜・日曜・
祝日を除く
9:00から
16:30まで

2020年4・5・6月から開講の講座：**2020年4月6日(月)～4月15日(水)**

2020年7月以降に開講の講座：**2020年6月22日(月)～6月26日(金)**

- ①窓口持参
- ②現金書留
- ③銀行振込(不可講座あり)

いずれかの方法で受講料をご入金ください。

■保険料または教材費・材料費が必要な講座、各マラソン講座とマラソンクリニック登録料は、窓口持参または現金書留でご入金ください。銀行振込は選択いただけません。別々での納入も出来ません。

■受講料入金後の受講料の払い戻しや講座の変更はできません。
■故意に支払いを遅らせる方は受講をお断りすることがあります。

手続き完了

日程をご確認の上、各講座の初回受講日に受講会場へお越しください。

講義室は、初回日に玄関ロビーへ案内しますので確認して下さい。

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

日時 **6/21(日)** 9:30~16:00 全1回 受講料 **無料** 講師 **田中俊夫**

講座の概要
徳島県との社会連携講座です。県民健康づくりサポートツールである阿波踊り体操のいろいろなバージョンを紹介したり、指導したりできるように知識と技能を身につけます。希望者には、DVD (500円) が販売できます。

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

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

日時 **木曜日** 10:00~11:30 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 全9回 受講料 **8,500円** 講師 **山本真由美**

講座の概要
エリクソンの発達理論に基づき、各発達段階の課題についての理解を深めた後、心理療法の1つである回想法を用いた自分の人生の振り返りを通して、今からの人生の意味を考えて行く。

「発達心理学をアクティブに学ぶ」(北大路書房 2017 山本真由美編著) 税込 2,420円は、初回販売

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びとの思いや暮らしを知ろう~** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 10:00~11:30 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 全5回 受講料 **5,500円** 講師 **桑原 恵**

講座の概要
江戸時代の史料を直接読むことで江戸時代の人びとが何を考え、どのように行動していたのかを知ることができます。本講義では江戸時代の史料(古文書)を読んで、意味を確認し、江戸時代の人びとの思いや暮らしを考えていきます。

講座番号 **1003** **韓国考古学を学ぶ** 定員 **15名**

日時 **木曜日** 18:30~20:00 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 7/2 | 7/9 全10回 受講料 **9,000円** 講師 **端野晋平**

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

毎回、プリントを配布します。

講座番号 **1004** **阿波・淡路の古地図を読む** 定員 **20名**

日時 **金曜日** 16:00~17:30 5/8 | 5/15 | 5/22 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 | 7/17 全10回 受講料 **9,000円** 講師 **平井松午**

講座の概要
本講座では、古代阿波の荘園絵図(阿波国名方郡新島庄絵図)、江戸幕府に提出された阿波国絵図・淡路国絵図、さらには徳島城下町や洲本城下町を描いた城下絵図を手掛かりに、地域の成り立ちや歴史的景観について考えます。

資料は当日配布。徳島城博物館の図録や徳島大学附属図書館の関連Webなども紹介します。

講座番号 **1005** **平和と民主主義を学ぶ 一ゆでガエルの危機!** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 14:30~16:00 5/9 | 5/16 | 5/23 | 6/6 | 6/13 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 全10回 受講料 **9,000円** 講師 **饗場和彦**

講座の概要
最近の日本は、平和や民主主義、憲法などの仕組みがおかしくなっています。また格差が広がり多くの人は収入が減っています。なのに7割の人が「政治には期待しない」と答え、半分の人が選挙に行きません。この危機の現状を考えます。

中学・高校の主権者教育や平和教育にも活用できます。教科書は特にありません。資料を配ります。

講座番号 **1006** **人生の羅針盤を作成しよう! (ライフデザイン・ポートフォリオ)** 定員 **20名**

日時 **6/26(金)** 17:30~19:00 **6/27(土)** 9:00~16:10 全2回 受講料 **3,000円** 講師 **Gehrtz三原友子 山川 修**

講座の概要
自分が人生で求めているもの・ことに関して対話の中で自らの気づきを高めます。ペアでのやり取りで自己開示と傾聴を体験し、人との関わりやコミュニケーションの振り返りも行います。講座後に自分らの変化にも気づけるでしょう。

2日間の集中講義です。

気象警報発令に伴う公開講座の休講について

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

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

※特別警報が発令された場合は、直ちに休講となります。

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

日時 **月曜日** 16:30~18:00 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 全5回 受講料 **5,500円** 講師 **梅津憲治**

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

講義ごとに資料を配布します。

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

日時 **金曜日** 10:30~12:00 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 7/3 | 7/10 全10回 受講料 **9,000円** 講師 **村田勝夫**

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

『痛み・鎮痛のしくみ』橋口さおり、マイナビ出版、税込1,800円は、初日販売

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。 … レクリエーション保険の加入が必要です。

情報・技術分野

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

日時 **金曜日** 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 全6回
18:00~19:30
6/12 | 6/19 |

受講料 **7,500円**

講師 **辻 明典**

講座の概要

デジタルカメラやスマートフォンの普及により、簡単に写真を撮影・保存できるようになりました。本講座では、フリーソフトウェアを用いて写真の修整や加工の基礎技術を習得し、一歩進んだ写真の活用を目指します。

講座資料は各回に配布。パソコン (Windows) をご準備下さい。

講座番号 **3002** **映像編集入門** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 6/26 | 7/3 | 7/10 | 7/17 | 全6回
18:00~19:30
7/31 | 8/7 |

受講料 **7,500円**

講師 **辻 明典**

講座の概要

映像編集に興味を持つ初心者の方向けの講座です。本講座では、1分程度の短い映像作品の制作を通じて、映像の編集・加工・特殊効果・テロップ作成などの基本技術の習得を目標とします。

講座資料は各回に配布。パソコン (Windows) をご準備下さい。

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

日時 **土曜日** 5/16 | 5/23 | 6/6 | 6/13 | 全9回
10:00~11:30
6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/11 | 7/18 |

受講料 **9,000円**

講師 **辻 明典**

講座の概要

人工知能やIoTなどの先端技術にはセンサが使われています。本講座では、センサの基本について学習し、実際に動作するマイコン教材を用いて実習します。はじめての方でも予備知識なしでご参加いただけます。

講座資料は各回に配布。教材費3,000円が別途必要です。パソコン (Windows) をご準備下さい。初回にセットアップを行います。

講座番号 **3004** **エクセルの初歩の初歩** 定員 **15名**

日時 **月曜日** 5/11 | 5/25 | 6/8 | 6/22 | 全6回
18:30~20:00
7/6 | 7/20 |

受講料 **7,500円**

講師 **川野卓二**

講座の概要

ワードは使ったことがあるが、エクセルは初めてという人のために、エクセルの入力の仕方からはじめ、編集作業、計算方法や関数の使い方、印刷などの基本的な使い方を初歩から学んでいきます。集計表や住所録の作成なども行います。

テキスト「初心者のためのExcel2016」(FOM出版 税込1,320円)は初日販売

講座番号 **3005** **Excelを学ぼう応用編 (中級以上)** 定員 **10名**

日時 **水曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 全10回
18:00~19:30
6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 | 7/8 | 7/15 |

受講料 **10,000円**

講師 **金西計英**

講座の概要

Excelの基礎的な使い方が出来る方で、表作成やグラフを活用、また、さまざまな関数を使うなどし、ビジネスに生かすExcelを一段階使いこなしたい方の講座です。

「よく分かるMicrosoft Excel 2016応用」(税込2,200円)は、初日販売



芸術分野

講座番号 **4001** **たのしい女声コーラス【I】★** 定員 **60名**

日時 **水曜日** 4/8 | 4/15 | 4/22 | 全24回
10:30~12:30
5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24 | 6/27* | 6/28* | 7/8 | 7/15 | 7/22 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 | 9/2 | 9/9 | 9/16 | 9/23 | 9/30 |

受講料 **26,500円**

講師 **吉森章夫 大井美弥子**

講座の概要

歌うこと、合唱が好きなた方、大歓迎! 2020年6月に「おかあさんコーラス大会」「徳島県合唱祭」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。新実徳英作曲「ぶどうとかたばみ」、さだまさし作曲「秋桜」、その他 愛唱歌

テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話します

★6/27 (おかあさんコーラス大会)、6/28 (合唱祭)

講座番号 **4002** **たのしい男声コーラス【I】★** 定員 **60名**

日時 **木曜日** 4/9 | 4/16 | 4/23 | 全23回
19:00~21:00
4/30 | 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 | 6/28* | 7/9 | 7/16 | 7/30 | 8/6 | 8/20 | 8/27 | 9/3 | 9/10 | 9/17 | 9/24 |

受講料 **25,500円**

講師 **吉森章夫 大井美弥子**

講座の概要

男声合唱の醍醐味を体験しませんか?初心者も大歓迎。2020年6月28日に「徳島県合唱祭」に出演し、日頃の練習の成果を発表します。「この道」「そららん節」などの日本の歌、黒人霊歌、グリークラブアルバム、その他愛唱歌

テキストの楽譜は各自で購入していただきますが、当方でお世話します

★6/28 (合唱祭)

講座番号 **4003** **写真講座 (初級~中級)★** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 5/9 | 6/6 | 6/13 | 6/27 | 全9回
10:30~12:00
7/18 | 8/2 | 8/8 | 8/29 | 9/5 |

受講料 **8,500円**

講師 **上野照文**

講座の概要

これから写真を始めたい人、カメラを持っているけど何を撮ればいいのかかわからない、仲間をつくりたい、もっと上手く撮れるようになりたい、熱意のある人達を募集しています。写真スタイル、カメラの種類などは問いません。

日程は講師都合により変更することがあります。日程変更により出席できなかった場合も返金はいたしません。撮影会(★6/6、8/2)の場所は都度決定し、現地集合、現地解散になります。

講座番号 **4004** **写真講座 (中級)★** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/11 | 5/25 | 6/6 | 6/15 | 全10回
18:30~20:00
6/29 | 7/13 | 7/27 | 8/2 | 8/24 | 9/7 |

受講料 **9,000円**

講師 **上野照文**

講座の概要

講座の内容は教室では講座生の提出された写真データの講評等と講師撮影データなどの写真説明を行います。撮影会は土曜日の初級~中級の講座と連動しています。

日程は講師都合により変更することがあります。日程変更により出席できなかった場合も返金はいたしません。撮影会(★6/6、8/2)の場所は都度決定し、現地集合、現地解散になります。

★…曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

芸術分野

講座番号 **4005** **現代の美術表現の
味わいと楽しみ** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/11 | 5/25 | 6/8 | 6/22
13:30~15:00 7/6 | | | | 全5回

受講料 **5,500円**

講師 **吉原美恵子**

講座の概要

同時代の美術表現と一緒に味わってみましょう。時代の先端をゆく科学技術等に並走するメディア・アート、長い歴史を持つ油画、素材の多様性が表現の豊かさに繋がるインスタレーションなどを身近なコレクションを中心に紹介します。

保険加入（任意）の見方

下記のマークが各講座枠の右下についている講座は、それぞれの保険加入が対象となっている講座です。加入は任意となっております。詳細はパンフレットの申込方法をご覧ください。

……レクリエーション保険加入対象講座

……スポーツ保険加入対象講座

語学・国際交流分野

講座番号 **5001** **Mac's Chat Room 1** 定員 **20名**
Let's talk about famous people that you may or may not know

日時 **火曜日** 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2
10:00~11:30 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 全10回
7/7 | 7/14 | | |

受講料 **9,000円**

講師 **Angus A. McDonald**

講座の概要

This course focuses on oral communication in English in a relaxing and enjoyable environment.

講座番号 **5002** **Introductory English Conversation** 定員 **20名**
(英会話入門)

日時 **金曜日** 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29
13:00~14:30 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 全10回
7/3 | 7/10 | | |

受講料 **9,000円**

講師 **Wade Lewis**

講座の概要

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は学びなおしたいと考えたことはありませんか?この講座の目的は、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。教材となる資料を配付します。

講座番号 **5003** **英語のナツメロを歌おう** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 6/3 | 6/10 | 6/17 | 6/24
14:00~15:30 7/1 | 7/8 | 7/15 | | 全7回

受講料 **8,000円**

講師 **宮田政徳**

講座の概要

1960年代を中心に、英米で大ヒットしたナツメロを21曲ほど歌います。毎回4曲づつ歌の意味を鑑賞しながら、歌います。

テキストは、講座中に歌のプリントを配布します。

講座番号 **5004** **談笑風生中国語（初級）** 定員 **30名**

日時 **水曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3
18:30~20:00 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 全10回
7/8 | 7/15 | | |

受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講座の概要

中国語の基本的な文法や会話を目的とする初心者向けの講座です。東京オリンピック開催に伴い、中国語の需要が高まっていますので、「オリンピックへようこそ」という教科書を使います。中国語の学習をもっと盛り上げていきましょう!

「初級中国語オリンピックへようこそ 会話編」(朝日出版社)税込2,530円は、初日販売

講座番号 **5005** **談笑風生中国語（中級）** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1
13:30~15:00 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 全10回
7/6 | 7/13 | | |

受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講座の概要

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

「2020年度版時事中国語の教科書」(朝日出版社)税込2,090円は、初日販売

講座番号 **5006** **楽しくドイツ語を学びましょう!** 定員 **20名**
ドイツ語入門

日時 **水曜日** 5/13 | 5/20 | 5/27 | 6/3
18:30~20:00 6/10 | 6/17 | 6/24 | 7/1 全8回
7/8 | 7/15 | | |

受講料 **9,000円**

講師 **シートゲス・オラフ**

講座の概要

ドイツ語入門は、基本的な文法事項などをわかり易く解説し、同時に、会話練習を通してドイツ語を楽しく学んでいただけるように構成されています。 ※注意：この授業はドイツ語の学習は経験（3か月〜）がある方のための授業です。

「Auf nach Deutschland」(同学社)税込2,750円を初日販売（前年度継続）。その他プリント配布

講座番号 **5007** **楽しく学ぶポルトガル語** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 5/19 | 5/26 | 6/2 | 6/9
18:30~20:00 6/16 | 6/23 | 6/30 | 7/7 全10回
7/14 | 7/21 | | |

受講料 **9,000円**

講師 **松尾ドウルシー**

講座の概要

ポルトガル語を基礎から学び、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出来ます。

プリントを用意します。筆記用具、ノートを持参してください。

講座番号 **5008** **多文化共生のまちづくり** 定員 **20名**
—映画と対話による異文化への気づき—

日時 **木曜日** 5/14 | 5/28 | 6/11 | 6/25
16:00~17:30 7/9 | | | | 全5回

受講料 **3,000円**

講師 **Gehrtz三隅友子**

講座の概要

①映画(ドイツ語圏)鑑賞②留学生らの国紹介と参加者同士の対話の場を持ちます。互いに違和感や共感を抱くことを声に出して自らの文化背景や価値観に気づく体験をします。そこから「多文化共生のまちづくり」の一步を踏み出します。

映画と国紹介の回があります。7月には留学生の「日本人への提言」発表会に参加可能です。

健康・スポーツ分野

講座番号 **6001** **フリーフィットネスⅠ** 定員 **50名**

日時 **月～金曜日** 9:00~17:00 **土曜日** 10:00~閉館時間

受講料 **3,000円**

講座の概要

フィットネスコーナーを利用するための特別コースです。特に指導者つきません。大学やセンターの都合により、急遽利用出来ないこともありますので、事前に確認してください。関連する講座の受講状況により、受入可能人数は変動します。

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

講座番号 **6002** **フリーエンジョイフィットネス** 定員 **30名**
(フリーフィットネスⅠがマラソンクリニックを同時受講必須)

日時 **木曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 6/4
10:00~11:30 6/11 | 6/18 | 7/2 | 7/9 全14回
7/30 | 8/6 | 8/20 | 9/10
9/17 | 9/24 | | |


受講料 **5,000円**

講師 **吉田みつる**

講座の概要

城山周辺をノルディックウォーキングで楽しみましょう。坂道、階段を登ることで筋肉や心肺機能を高めます。隔週で筋肉トレーニングやストレッチを行い運動習慣を身につけることでぜひ、アンチエイジングを!

ノルディックポールは貸出可、お持ちの方は持参ください。飲み物、タオルをご用意ください。

★…曜日や時間帯が通常と異なる日があります。 …スポーツ保険の加入が必要です。

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— 定員 **60名**

日時 **水曜日** 4/15 | 5/13 | 5/27 | 6/3 | 全11回 受講料 **10,000円**
10:00~11:30 8/26 | 9/2 | 9/23 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要

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

日程・詳細内容

- 1 4/15 オリエンテーション(9時から)、健康寿命セルフチェック
- 2 5/13 健康と運動
- 3 5/27 ラッコ運動、阿波踊り体操、ウォーキング
- 4 6/3 腰痛体操、フィットネスゲーム
- 5 6/24 ステップエクササイズ
- 6 7/1 チューブ体操(田村)
- 7 7/22 ボールエクササイズ、ストレッチポール
- 8 8/5 室内エクササイズ
- 9 8/26 栄養講義(竹谷)
- 10 9/2 フォトロゲイニング
- 11 9/23 体幹トレーニングと身体ほぐし

公開講座以外に野外活動などのクラブ活動を月2回(水)実施します。別途クラブ費として年12,000円が必要です。

講座番号 **6004** **健康法としての空手道入門** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/11 | 5/18 | 5/25 | 6/1 | 全10回 受講料 **9,000円**
10:00~11:30 6/8 | 6/15 | 6/22 | 6/29 7/6 | 7/13 講師 **ヘルベルト・ウルフ**

講座の概要

国際松濤館空手道連盟五段の講師が、老若男女を問わず実践できる健康法としての空手道を指導します。準備体操(ストレッチ)、立ち方から始め、基本的な「突き、蹴り、受け」の技から、初級の「型」までを学びます。

初回はセンターの講義室でオリエンテーションを行いますので集合してください。

講座番号 **6005** **バドミントンを楽しもう!** 定員 **20名**

日時 **木曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 全11回 受講料 **10,000円**
13:00~14:30 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 7/2 | 7/9 | 7/16 講師 **川島 歩**

講座の概要

バドミントン初心者・初級者を対象に、生涯スポーツとしてのバドミントンを楽しむ講座です。各ショットの練習だけでなく、健康づくりに役立つ運動なども取り入れながら、一緒に心地よい汗を流しましょう!

体育館シューズ、ラケット(貸出可)を準備。初日は講義室に集合した後、体育館へ移動します。

講座番号 **6006** **カラダいきいきフィットネス** 定員 **18名**

日時 **火曜日** 5/12 | 5/19 | 5/26 | 6/2 | 全11回 受講料 **10,000円**
10:00~11:30 6/9 | 6/16 | 6/23 | 6/30 7/7 | 7/14 | 7/21 講師 **川島 歩**

講座の概要

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

飲み物、タオルを持参してください。土履、ヨガマットは不要です。

講座番号 **6007** **KOBA式体幹**
バランストレーニング 定員 **15名**

日時 **金曜日** 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 全18回 受講料 **16,500円**
13:30~15:00 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 7/3 | 7/10 | 7/17 | 8/7 8/21 | 8/28 | 9/4 | 9/11 9/18 | 9/25 講師 **河野 磨**

講座の概要

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

動きやすい服装で、筆記用具・飲み物・汗拭きタオルを持参してください。

講座番号 **6008** **経絡ヨガストレッチ** 定員 **18名**

日時 **木曜日** 5/7 | 5/14 | 5/21 | 5/28 | 全11回 受講料 **10,000円**
15:00~16:30 6/4 | 6/11 | 6/18 | 6/25 7/2 | 7/9 | 7/16 講師 **和田佳那**

講座の概要

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

動きやすい服装と水分、タオル、5本指ソックスを持参してください。

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

日時 **土曜日** 4/4 | 4/9* | 4/10* | 4/11 | 全5回 受講料 **7,500円**
(4/6~8入金) 4/12* 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要

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

※4月6~8日の間に受講料の入金をして下さい。なお、この講座はスポーツ保険の対象外です。旅行保険有り。

日程・詳細内容

- 3/21 14時~ 講座説明会、高野山について、ルート解説
- 1 4/4 霊山寺~徳島港(19km)
- 2 4/9 徳島港~九度山①根来寺参拝(18km)
- 3 4/10 徳島港~九度山②慈尊院参拝(25km)
- 4 4/11 慈尊院から町石道経由高野山(21km)
- 5 4/12 高野山奥の院参拝、女人道歩き(12km)

※4/10に慈尊院でBコースと合流します。

3/21(土)14時からの受講説明会(人と地域共創センター)は受講を検討中の方も参加できます。旅行費用が別途必要です。

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

日時 **土曜日** 4/10* | 4/11 | 4/12* | 全3回 受講料 **4,000円**
(4/6~8入金) 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要

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

※4月6~8日の間に受講料の入金をして下さい。なお、この講座はスポーツ保険の対象外です。旅行保険有り。

日程・詳細内容

- 3/21 14時~ 講座説明会、高野山について、ルート解説
- 1 4/10 根来寺、慈尊院参拝
- 2 4/11 慈尊院から町石道経由高野山(21km)
- 3 4/12 高野山奥の院参拝、女人道歩き(12km)

※4/10に慈尊院でAコースと合流します。

3/21(土)14時からの受講説明会(人と地域共創センター)は受講を検討中の方も参加できます。旅行費用が別途必要です。

★…曜日や時間帯が通常と異なる日があります。 ②…スポーツ保険の加入が必要です。

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

日時 **日曜日** 7/5 | 7/26 | 8/23 | 9/13 全4回 受講料 **6,000円** 講師 **田中俊夫 外**

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

日程・詳細内容

- 7/5 13~16時 オリエンテーション、ザイルワーク、ロープワーク
- 7/26 中尾山~赤帽子山~丸笹山 (1711m)
- 8/23 西明石山 (1625m)
- 9/13 寒風山 (1763m) ~伊予富士 (1756m)

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

講座番号 **6012** **岩木山・八甲田山 紅葉探訪** (登山編) 定員 **45名**

日時 **10/1(木)~10/4(日)** 4日間 受講料 **8,000円** 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要
百名山では本州最北端に位置する岩木山 (1625m) と八甲田山 (1585m)。いずれも日帰り登山が可能な初級・中級ルートです。したがって今回は小屋泊はありません。一早い紅葉の絶景を楽しみましょう。

日程・詳細内容

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

旅行費用が別途必要です。トレーニング編を受講された方が対象です。

講座番号 **6013** **ニューヨーク・シティ・マラソンを走ろう!*** 定員 **40名**

日時 **土曜日** 9:00~ 9/12 | 10/17 | 10/31 | 11/1* 全4回 受講料 **9,000円** 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要
6メジャーマラソンの1つ、ニューヨーク・シティ・マラソンは5万人以上が走る世界で最も人気が高い大会です。ニューヨーク州の5つの区を全て走り、ゴールは紅葉のセントラルパーク。沿道の多彩なバンドと100万人の応援がランナーを後押ししてくれます。世界一の町並みと応援を体感できます。本年度初めてマラソン講座 (講座番号 6014・6016) を受講する方も、フルマラソンの完走経験がある方であれば、お申し込み出来ます。

日程・詳細内容

- 9/12 9時~ オリエンテーション、練習計画
- 10/17 9時~ 最終準備
- 10/31 下見、5Kのファンラン参加で最終調整
- 11/1 ニューヨークシティマラソン

旅行費用が別途必要です。制限時間はありませんが6時半まで交通封鎖が解除され、歩道走行となります。

講座番号 **6014** **いつかはホノルルマラソン 2020Basic*** 定員 **50名**

日時 **土曜日** 13:00~(変更あり) 5/16 | 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 7/12* | 7/25 | 8/1 | 8/8 | 8/22 | 8/29 | 9/5 | 9/12 全15回 受講料 **16,000円** 講師 **田中俊夫 外**

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

日程・詳細内容

- 5/16 開講式、オリエンテーション
- 5/23 フルマラソンへの道 (田中) ※8:30~
- 5/30 基本トレーニング、ランニングフォーム (田中)
- 6/6 ランニング障害について (岩目)、障害の予防 (田中)
- 6/20 ランニングと健康 (白神)、筋力トレーニングとストレッチ (田中)
- 6/27 ランニングレッスン (岸本)、ランニングと栄養 (山上)
- 7/4 ランニングレッスン (楠山)
- 7/12(日) 夏のマラソンツアー 1: 眉山中腹
- 7/25 夏のマラソンツアー 2: 眉山山頂
- 8/1 夏のマラソンツアー 3: 大川原高原
- 8/8 夏のマラソンツアー 4: 大井小学校跡
- 8/22 夏のマラソンツアー 5: フォトロゲイニング・ラン
- 8/29 夏のマラソンツアー 6: 中央公園ナイトロングラン
- 9/5 夏のマラソンツアー 7: 夏合宿
- 9/12 夏のマラソンツアー 8: 石井前山公園

同時にマラソニックの登録が必要ですので、銀行振込が出来ません。

講座番号 **6015** **ホノルルマラソンを走ろう!** S (スーパー) 定員 **60名**

日時 **土曜日** 13:00~(変更あり) 5/23 | 5/30 | 6/6 | 6/20 | 6/27 | 7/4 | 9/26 | 10/17 | 10/24 | 11/14 | 11/28 全11回 受講料 **9,500円** 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要
講座継続者を対象にマラソンをより楽しむために学習し、練習していくクラスです。障害予防や記録向上の基本となる体幹の強化や身体のケアをベースにランニングのスキルアップも学習します。

日程・詳細内容

- 5/23 KOBA式体幹トレーニング (河野)
- 5/30 マラソンのトレーニング科学 (田中) ※8:30~
- 6/6 KOBA式体幹トレーニング (河野)、コアコンディショニング (大村)
- 6/20 ランナーパフォーマンス① (田中佳成)、筋トレ&ストレッチ (田中)
- 6/27 ランナーパフォーマンス② (田中佳成)、コアコンディショニング (大村)
- 7/4 ランナーパフォーマンス③ (田中佳成)、ランニングレッスン (楠山)
- 9/26 レースでのトラブル回避法 (田中)、KOBA式体幹トレーニング (河野)
- 10/17 ラン効率改善トレーニング (田中)、コアコンディショニング (大村)
- 10/24 ランニングレッスン (和田)
- 11/14 ヨガストレッチ (和田)、KOBA式体幹トレーニング (河野)
- 11/28 ランニングレッスン (森弥生)、コアコンディショニング (大村)

同時にマラソニックの登録が必要ですので、銀行振込が出来ません。

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

日時 **火曜日** 21:00~22:15 5/19 | 6/16 | 7/21 | 8/18 | 9/15 | 10/20 | 11/17 全7回 受講料 **6,500円** 講師 **田中俊夫 外**

講座の概要
土曜日の講座に参加できない方を対象にネットを利用して授業を行います。資料やビデオは授業日時以外でも都合の良い時間にご覧いただけます。スポーツドクターや管理栄養士などの講義もご覧になれます。

日程・詳細内容

- 5/19 マラソンのトレーニング
- 6/16 マラソン障害の予防
- 7/21 マラソンのスポーツ医学1
- 8/18 マラソンのスポーツ医学2
- 9/15 マラソンと栄養
- 10/20 フルマラソンに向けた準備
- 11/17 レースの準備と注意点

同時にマラソニックの登録が必要ですので、銀行振込が出来ません。パソコンでビデオやプレゼンを視聴してチャットで授業を進めます。

講座番号 **K001** **マラソニック会員登録**

日時 **月~金曜日** 12:00~18:00 **土曜日** 10:00~閉館時間 受講料 **3,000円**

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

銀行振込不可 駐車許可証発行無し

…スポーツ保険の加入が必要です。

各種マラソン講座について

受講中の事故やけがなどに関しては**自己責任**を基本とします。①～⑤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となっています。

	受講1年目 (初めて受講)	受講2年目 (18期生/昨年度受講)	受講3年目以上 (1～17期生)
	マラソンは 初めて or 経験者	1 or 3 を受けたことがある方	2 or 3 を終了した方
基本講座	① 6014 いくつかはホノルルマラソン2020 Basic ② 6015 ホノルルマラソンを走ろう!S(スーパー)	×	×
	◎ ← かつか × ← かつか	◎ ← かつか ◎ ← かつか	○ (再受講可)
	◎ ← かつか	◎ ← かつか	○ (再受講可)
海外実習	④ 6013 ニューヨーク・シティ・マラソンを走ろう! ⑤ K001 マラソンクリニック登録	○ 受講可(*) ◎ 必須	○ 受講可 ◎ 必須

※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。

※(*)本年度初めてマラソン講座(6014・6016)を受講する方でも、フルマラソンの完走経験がある方であれば、お申し込みできます。

筋トレイベントで基礎力をつけよう

講座受講せずにクリニックのみの登録も可

からだカレッジ楽得エクササイズ(成果サポートプログラム)

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

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

申し込み条件

下記の、①または②の条件を満たす方を申し込み対象者とします。

①からだカレッジ基礎課程修了者及び専門課程受講者

②2020春夏講座(マラソンクリニック、フリーフィットネス、講座番号8001及び無料講座を除く)を1講座以上受講している方

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

講座番号 **BS10** **ウォーキング+** (初回講師：田中) 定員 **20名**

日時 **月曜日** 5/18 | 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/29 | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/24 | 9/7 | 全13回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 外**

申し込み条件有

講座の概要
インターバル速歩やノルディック、スロージョグなどメタボ予防に有効な有酸素運動を組み合わせます。

講座番号 **BS20** **筋トレ&ストレッチA** (初回講師：田中) 定員 **20名**

日時 **水曜日** 5/20 | 5/27 | 6/3 | 6/10 | 6/24 | 7/1 | 7/15 | 7/29 | 8/5 | 8/19 | 8/26 | 9/9 | 9/16 | 全13回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 外**

申し込み条件有

講座の概要
足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。

講座番号 **BS30** **筋トレ&ストレッチB** (初回講師：田中) 定員 **10名**

日時 **金曜日** 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/26 | 7/3 | 7/10 | 7/31 | 8/7 | 8/21 | 9/4 | 9/11 | 9/18 | 全13回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 外**

申し込み条件有

講座の概要
足腰・体幹の強化運動とバランストレーニング、身体の疲労を軽減するストレッチとを組み合わせます。

講座番号 **BS40** **脳トレ・コグニサイズ** (初回講師：田中) 定員 **15名**

日時 **月曜日** 5/25 | 6/1 | 6/8 | 6/15 | 6/29 | 7/6 | 7/13 | 7/27 | 8/3 | 8/17 | 8/24 | 9/7 | 9/14 | 全13回

受講料 **3,000円**

講師 **田中俊夫 外**

申し込み条件有

講座の概要
身体と脳に良い刺激を与えましょう。脳トレと運動を組み合わせます。

その他

講座番号 **8001** **楽しく話して、フレイル(虚弱)予防** (初回講師：田中) 定員 **15名**

日時 **金曜日** 5/8 | 5/15 | 5/22 | 5/29 | 6/5 | 6/12 | 6/19 | 6/26 | 全8回

受講料 **1,000円**

講師 **岡里美外**

申し込み条件有

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

毎回、課題に関する資料として、新聞、雑誌、名著等より引用したものを配布します。

〈個人情報の取り扱いについて〉

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

1. 当該講座への登録、受講に関する連絡及び講座の実施に必要なこと
2. 今後の公開講座等の案内及び統計情報の作成
3. 本学教員が教育・研究のため、授業資料、学術調査や論文に使用すること

お問い合わせ

徳島大学 人と地域共創センター 事務局

〒770-8502 徳島市南常三島町1丁目1番地

TEL 088-656-7276

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

(問い合わせ限定/欠席などの連絡はメールでは受け付けません)

2020年 春夏 公開授業一覧

分野	講座番号	講座名(授業科目)	講師氏名	講義日程	受講料
公開授業	7001	身体・精神・発達障害へのサポート	住谷 さつき	月 10:25 ~	13,500円
	7002	社会学のパースペクティブ	矢部 拓也	火 16:20 ~	13,500円
	7003	日本図の歴史	平井 松午	木 10:25 ~	13,500円

留意事項

- 公開授業の詳しい内容(開講日・時間帯)の資料は、人と地域共創センター1階ロビーにあります。
- 公開授業は、学部学生が受講している教養科目及び学部専門科目の授業の中から公開するものですが、学生の授業であるため、受講希望学生が定員を超過した場合は、受講できませんので、予めご了承ください。
受講の可否については、4月7日(火)18時以降に連絡します。携帯電話等の対応をお願いします。(公開講座とは日が違うのでご注意ください)
- 高等学校卒業程度の学力があれば、性別、年齢、学歴を問わず、どなたでも申込できます。
- 公開授業を受講されても単位は取得できません。単位取得の希望がある場合は、「科目等履修生」の制度を利用してください。
- 単位取得はできませんので、試験を受ける必要はありません。
科目によっては、各授業時に小テスト等が実施されるかもしれませんが、詳しくは授業担当教員にお尋ねください。
- 申込用紙は、公開講座パンフレット折り込みの「受講申込書」をご利用ください。
- 電話及びファックスでのお申込みは受け付けておりません。
- 申込締切日：2020年3月23日(月)当日17時必着**
- 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。

【その他】

- 受講が決まったら.....
- 講義室は、授業開始の直前に正式に決定します。講座初日に人と地域共創センター窓口で講義室名を掲示しますので、各自確認の上、移動してください。
- 休講について

- 講師等の都合による、休講情報は、「徳島大学教養教育院」のホームページから随時案内しております。受講生となられた方は、各自の管理で休講情報を取得していただきます。人と地域共創センターからは、案内いたしません。

パソコン、インターネット等より

「徳島大学教養教育院」を検索 → メニューから「キャンパスライフ」 → 「休講情報」

- 昼間に開講する公開授業については、午前7時に「暴風警報と大雨警報」、「暴風警報と洪水警報」、「大雪警報」(以下「警報」という。)又は特別警報(波浪特別警報を除く。以下同じ。)が発表中の場合は、午前の公開授業を休講とします。
午前11時に警報又は特別警報が発表中の場合は、午後の公開授業を休講とします。
- 授業開始後に警報が発表された場合は、次の時限以降の公開授業を休講とします。ただし、特別警報が発表された場合は、直ちに休講とします。
休講時の補講は、上記①の方法や、休講翌週の授業時に担当教員に確認してください。

