

第 6 期生
平成30年度

～楽しみながら健康に～

健康スポーツ科

吹田教室 ・ 木曜日
H.29年11月1日

講師：大阪YMCA中高齢者事業センター主任講師 他

学期	回	月	日	曜日	単 位	午前 (10:00~12:00)	午後 (13:00~15:00)
						学習テーマ	学習内容
1 学期	1		6	金		入学式 (吹田市 メイシアター)	
	2	4	12	木	1	講座の進め方 & 健康講座① (自身のケアと健康づくり)	クラスオリエンテーション (自己紹介・クラス運営等)
	3		19	木	2	健康講座② (体力測定 1 : 自身の現在の体力を知ろう)	クラスミーティング クラス委員選出
	4		26	木	3	健康講座③ (野外活動における危険予知トレーニング)	クラスミーティング 班活動テーマ選定等
	5~6		10	木	4 ~ 5	アウトドア料理を楽しむ (六甲山麓での野外料理を満喫しよう!) 「六甲山YMCAキャンプ場」	
	7	5	17	木	6	グラウンドゴルフを楽しむ	班別活動①「テーマ現地見聞等」
	8		24	木		校外学習 (受講生企画)	
	9		31	木	7	パークゴルフを楽しむ	班別活動②「テーマの現地見聞等」
	10	6	7	木	8~ 10	里山でほたる鑑賞と囲炉裏を囲んで、へっついさんでご飯炊き 「紀泉わいわい村」 1泊2日	
	11		8	金			
	12	7	14	木	11	スカイクロスを楽しむ (ニュースポーツ)	班別活動③「テーマの現地見聞等」
	13		5	木	12	ペタンク楽しむ (フランス発祥のスポーツ)	班別活動④「テーマの現地見聞等」
	14		12	木	13	海洋体験に必要な知識を学ぶ→実習参加者オープン講座	クラスミーティング 1学期を振り返って 大学提携説明
		8				夏 休 み	
2 学期	15	9	12	水		共通講座	
	16		20		14	パラリンピック種目を楽しむ① (ボッチャ&ゴールボール体験)	クラスミーティング①「交流祭準備」
	17		27		15	パラリンピック種目を楽しむ② (実際のプレーとサポート体験)	班別活動⑥「テーマの現地見聞等」
	18	10	4	木	16	ストックウォーキングを楽しむ (淀川から大阪湾へ) ①	クラスミーティング②「交流祭準備」
	19		11	木	17	ストックウォーキングを楽しむ (大阪から京都へ) ②	班別活動⑦「テーマの現地見聞等」
	20~ 21		18	木	18	ウォークラリーを楽しむ① (吹田市内の街歩き)	クラスミーティング③「交流祭準備」
	22		25	木	19	ウォークラリーを楽しむ② (大阪市内の街歩きを楽しむ)	判別活動⑧「テーマー現地見聞等」
	23		31	水		ONCCふれあい交流祭 (吹田市メイシアター)	
	24~ 25		7	木	20	オリエンテーリングを楽しむ① (地図とコンパスを使う)	クラスミーティング④「交流祭準備」
	26	11	15	木	21~ 22	オリエンテーリングを楽しむ② (奈良市郊外のコースにチャレンジ)	
	27		21	水		校外学習 (受講生企画)	
	28		29	木	23	シャフルボードを楽しむ① (ニュースポーツ)	合同班活動① 「1班3班」「2班4班」
	29	12	6	木	24	シャフルボードを楽しむ② (チームプレーを楽しむ)	クラスミーティング「大学提携講座説明等」
	30		12	水		大学提携授業② 梅花女子大学	
3 学期	31	1	10	木	25	カローリングを楽しむ (カローリングに似た室内のニュースポーツ)	合同班活動②「1班3班」「2班4班」
	32		17	木	26	ニュースポーツまとめ (一年間の種目の振り返り)	クラスミーティング「学習成果発表会打合せ」
	33		24	木	27	健康講座④ (体力測定 2 : 1年間の体力変化を振り返ってみましょう)	全体交流活動 地域同窓会との交流
	34~ 35	7	木	28~ 29	お別れハイキング 武庫川溪谷 (予定)		
	36	2	13	水		大学提携授業③ 立命館大学	
	37		21	木	30	学習成果発表会	
	38	3	8	金		卒 業 式 (吹田市 メイシアター)	
	※自由参加① : 阿波踊りと山の学校体験 ~ (8月12日 ~ 13日 1泊2日)						
※自由参加② : 海洋活動体験 ~マリンスポーツを楽しむ ~ (9月4日 ~ 6日予定 2泊3日)							
一般 講座	30回	含むオリエンテーション		大学提携授業 「共通講座」	3回		
校外 学習	2回			入学式・卒業式	各1回		
ふれあい交流祭	1回			【注】カリキュラムは変更する場合があります			