

第6期生

～楽しみながら健康に～

吹田教室 ・ 木曜日

平成30年度

**健康スポーツ科**

平成30年3月5日改訂

講師 大阪府YMCA中高齢者事業センター主任講師 他

				午前（10:00～12:00）		午後（13:00～15:00）		
回	月	日	曜日	学習テーマ	学習内容	ホームルーム“みんなで企画、楽しく活動”		
1 学期	1	5	木	入学式（吹田市メイシアター）				
	2	12	木	1	講座の進め方&健康講座①（介護予防と健康づくり）	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（安全について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（六甲山麓での野外で仲間を知り料理を満喫しよう！） 「六甲山YMCAキャンプ場」			
	7	17	木	6	グラウンドゴルフを楽しむ			
	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	7	木	8.9.10	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	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（フランス発祥のニュースポーツ）	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						
	15	12	水	共通講座				
2 学期	16	9	20	木	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	木	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	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（教室～教室周辺の街歩き）		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）		班別活動⑧「テーマの現地見聞等」	
	23	31	水	ONCCふれあい交流祭（吹田市メイシアター）				
	24.25	8	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	15	木	21	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	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 梅花女子大学					
3 学期	31	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	1	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）			
	34.35	7	木	28	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 立命館大学			
	37	21	木	30	学習成果発表会			
	38	3	7	木	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～（8月31日～9月2日 2泊3日）

一般講座	30回	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	