



# 徳島大学人と地域共創センター

2023年度

春 夏

# 公開講座受講生募集

申込期間 **2023年3月1日(水)～3月22日(水)17時** まで

窓口受付時間：平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00

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

◆令和5年度春夏講座は、新型コロナウイルスの感染状況により、講座実施方法を以下のとおりとします。

受講申込をされる場合は、下記の留意事項を必ずお読みいただき、ご了承いただいた上でお申込みください。

## I《公開講座の実施方針》

令和5年度春夏公開講座は、対面授業での実施を原則としますが、徳島大学新型コロナウイルス感染症に対する基本方針による事業継続計画(BCP)のレベル(以下「BCPレベル」という。)に応じて、休止又は遠隔授業等に変更して実施いたします。別紙「令和5年度春夏公開講座の実施方針」参照

1. 受講希望講座の「開講日時、受講料、講師名、講座概要、特記事項」をご確認ください。
2. 講座によって、講座実施方法が右記のとおり異なりますので、講座毎の実施方法(ピクトグラム)をご確認ください。
3. 公開講座によっては、**事前に準備(購入)**していただく教材(テキスト等)があります。(別紙「テキスト一覧表」を参照)  
(注：事前に購入いただくことが必要ですが、BCPレベルにより「①対面授業限定の講座」については、休講や中止となることがありますので、予めご了承ください。)

## (講座実施方法)

1 平時 / 感染拡大時 休講・中止	①対面授業限定の講座 平時は、対面授業にて開講しますが、BCPレベルにより対面授業ができなくなった場合は、 <b>休講</b> や <b>中止</b> となることがあります
2 平時・感染拡大時 Zoom	②遠隔授業限定の講座 平時より、 <b>常に遠隔授業</b> を実施します。
3 平時 / 感染拡大時 Zoom	③対面授業(感染拡大時遠隔授業対応)講座 平時は、対面授業にて開講しますが、BCPレベルにより対面授業ができなくなった場合は <b>遠隔授業に変更</b> します。
4 平時 / 感染拡大時 ハイブリッド Zoom	④対面授業及び遠隔授業対応(ハイブリッド)講座 平時は、対面授業と遠隔授業にて開講しますが、BCPレベルにより対面授業ができなくなった場合は <b>遠隔授業に変更</b> します。

※遠隔授業とは：Web環境を活用したZoom、ライブ配信システム等による教材配布、課題提出等の対面によらない全ての授業形態。

## (休講に伴う補講の実施)

講師の都合や突発的な事故等やむを得ず休講とした場合は、原則として振替日を設定し補講を実施します。補講日は、電話、メールまたは書面でお知らせします。

4. スポーツ・レクリエーション保険は、この度は取扱いしませんので各自でご加入をお願いします。

## II《遵守事項》

1. 春夏講座の受講については、別紙「令和5年度春夏公開講座受講に関する遵守事項について」を遵守し、**3密を回避し受講**してください。上記の遵守事項を守っていただけない場合は、受講をご遠慮いただく場合があります。
2. 徳島県に「緊急事態宣言」の発令や、BCPレベルの変更により、講座実施方法の変更等をメールで連絡させていただくことがありますので、申込書を記入する際には、必須事項に漏れのないよう正確に記入願います。特に「**メールアドレス**」については、確実に連絡が取れるよう正確に記入してください。

## III《駐車場利用制限》

近距離(公開講座受講申込書「図枠内」)に居住の方は、車での受講をご遠慮ください。公共交通機関の利用や、周辺の民間駐車場等をご利用ください。

## 申込方法

綴じ込みの申込書を提出

又は

インターネット

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



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いただくことがあります。

■**受講申込方法については、BCPレベルの変更により窓口申込が不可となることがあります。**

## 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。

2023年**4月3日(月)**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

で申し込まれた方

銀行振込ご希望の方には、銀行振込用紙をお送りします。(振込手数料各自負担)  
4/6までに入金手続き書類が届かない場合は、事務室までご連絡ください。

■「受付票」はすべての手続きを終えるまでなくさないでください。

## 入金方法

入金  
受付期間

2023年5・6月から開講の講座

2023年**4月6日(木)～4月14日(金)**

2023年7・8・9月以降に開講の講座  
(公開授業の入金期間は別途案内)

2023年**6月19日(月)～6月23日(金)**

①**銀行振込** ②**現金書留** のいずれかの方法で受講料をご入金ください。

■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。

■但し「令和5年度春夏公開講座の実施方針」の受講料の返金による場合を除く。

■現金書留で入金の場合は、入金期間を確認の上、受付引換票を同封してください。

## 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「人と地域共創センター1階」へお越しください。講義室は、初回日に人と地域共創センター玄関ロビーに掲示し案内しますので確認してください。

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

👤… 対面授業のみ

🌐… 遠隔授業のみ

👤🌐… ハイブリッド(対面授業・遠隔授業両者対応)

社会連携分野

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 **日曜日** 7/23 9:30~16:00 全1回

受講料 **無料** 講師 **田中俊夫**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **休講・中止**

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 **A002** **デジタルファシリテーション入門 —地域社会を参加型社会で創る—** 定員 **100名**

日時 **土曜日** 6/24 7/1 7/8 9:00~10:30 7/22 7/29 全5回

受講料 **5,500円** 講師 **田原真人 Gehrtz 三隅友子**

講座の概要 平時🌐/感染拡大時👤 **Zoom**

コロナパンデミックによってオンライン活用が拡がりました。リモートワークや二拠点生活などを組み合わせた新しい参加型の地域社会を、フィールドワークとオンライン対話を行うデジタルファシリテーションの手法で探求します。

講座中7月の土日を使って美波町(徳島県海部郡)のフィールドワークを別途予定しています。宿泊、交通費等は受講生負担となります。

人間・社会分野

講座番号 **1001** **伊能忠敬の地図作製 —伊能図の誕生—** 定員 **30名**

日時 **土曜日** 8/19 8/26 9/2 10:00~11:30 9/9 9/16 全5回

受講料 **5,500円** 講師 **平井松午**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **Zoom**

伊能忠敬(1745~1818)が作製した地図は「伊能図」と呼ばれています。本講座では、伊能忠敬記念館や徳島大学をはじめ、各地に残る下図や原図、複製図などを手掛かりに、忠敬の作図法やこだわりをみていきます。

講座番号 **1002** **ロシア・ウクライナ戦争と世界、日本** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 5/20 6/3 6/17 14:30~16:00 7/1 7/15 全5回

受講料 **5,500円** 講師 **饗場和彦**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **Zoom**

露ウ戦争は歴史が逆行する大きな転換点となりました。なぜ起きたのか、対応策はあるのか、世界はどこに行くのか。そして東アジアはどうなるのか、日本はどうすればよいのか。いずれも難問ですが、多面的・合理的に考えてみましょう。

とくに用意するものはありません。資料などは授業中に配布します。

講座番号 **1003** **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 **30名**

日時 **水曜日** 5/31 6/7 6/14 20:00~22:00 6/21 6/28 全5回

受講料 **5,000円** 講師 **山川修 Gehrtz 三隅友子**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **Zoom**

自分が人生で求めていることについて、対話を通して自らの気づきを高め、自己開示や傾聴を体験しながら、これまでの人との関わりやコミュニケーションの振り返りを行います。講座を通して一緒に自分を追求してみませんか。

ワークシートに記入、毎回の対話を経て最終日に人生の核心についてお披露目します。

講座番号 **1004** **高齢化問題を語ろう ~市民目線で学ぶ先進事例と地域での実践に向けて~** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 5/13 13:00~16:00 全1回

受講料 **1,000円** 講師 **鈴木尚子 岡里美**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **休講・中止**

現在、多くの国で高齢化が進行する中、多岐にわたる問題が生じており、その解決には、(医療・福祉関係者だけでなく)地域に暮らす様々な立場の人々の協力が求められています。この講座では、認知症にまつわる諸問題への対応を中心に、一人ひとりの市民に何ができるのかという視点から、国内外の先進的な事例を学ぶとともに、地域での実践につなげていくために、参加者同士でざっくばらんに語り合います。

テキスト購入不要。必要に応じて、配布資料を用意します。

講座番号 **1005** **年配者のための法律関連講座** 定員 **30名**

日時 **金曜日** 7/7 7/14 7/21 15:00~16:30 全3回

受講料 **3,500円** 講師 **山本光治**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **Zoom**

年配者の方々が直面する可能性がある問題について、法律上の観点から解説する講座です。初回は、相続と遺言、第2回は、制限行為能力と後見、第3回は、破産と生活保護、について語りたいと考えています。



自然・科学分野

講座番号 **2001** **認知と脳科学 (認知症の見方が一変する)** 定員 **20名**

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

受講料 **9,000円** 講師 **村田勝夫**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **Zoom**

私たちの生活が脳の認知機能に基づいているのにそれに気づくことなく日常生活が営まれている。昨年本講座では読書の大切さについて学習した。今回は脳科学者の親族を見守る体験を通して認知機能の本質の一端を学習したい。

各自で、テキストの購入必須 別紙☆テキスト一覧表参照

講座番号 **3001** **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** 5/13 5/20 5/27 10:00~11:30 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 7/15 全10回

受講料 **10,000円** 講師 **辻明典**

講座の概要 平時👤/感染拡大時🌐 **Zoom**

AI/IoTの最新技術について学ぶことができます。はじめての方でも、予備知識なしで参加いただけます。学習教材を活用して、データセンシング、可視化、分析等の基礎技術、課題解決の方法を実践的な演習を通じて習得します。

講座資料は各回に配布。教材費3,000円が別途必要。パソコンWindowsをご準備下さい。

情報・技術分野

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

ハイブリッド(対面授業・遠隔授業両者対応)

芸術分野

### 講座番号 4001 写真講座 一少ずつ上手くなる写真撮影 定員 20名

日時	土曜日			全10回	受講料 9,000円	講師 上野照文
	5/13	5/20	6/3			
	6/10	7/1	7/15			
	7/29	8/5	8/26			
	9/2					

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

教室での講座は、各自撮影したデータを元にアドバイス、及び撮影技術などを教えます。教室時は特にカメラなどは持参しなくてもかまいませんが、わからないときは持ってきていただき、教えたりもします。屋外での撮影会も数回実施します。

語学・国際交流分野

### 講座番号 5001 談笑風生中国語 春夏 定員 30名

日時	月曜日			全10回	受講料 9,000円	講師 張偉
	5/8	5/15	5/22			
	5/29	6/5	6/12			
	6/19	6/26	7/3			
	7/10					

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 Zoom

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。

各自で、テキストの購入必須  
別紙☆テキスト一覧表参照

### 講座番号 5002 楽しくドイツ語を学びましょう! (ドイツ語入門) 定員 20名

日時	月曜日			全11回	受講料 10,000円	講師 Olaf Schiedges
	5/1	5/8	5/15			
	5/22	5/29	6/5			
	6/12	6/19	6/26			
	7/3	7/10				

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 Zoom

ドイツ語入門は、基本的なアルファベットやドイツ語の発音、文法事項などをわかりやすく解説し、同時にゲームや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。

各自で、テキストの購入必須  
別紙☆テキスト一覧表参照

### 講座番号 5003 楽しく学ぶポルトガル語 定員 15名

日時	水曜日			全10回	受講料 9,000円	講師 松尾ドウルシー
	5/17	5/24	5/31			
	6/7	6/14	6/21			
	6/28	7/5	7/12			
	7/19					

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 Zoom

ポルトガル語を基礎からわかり易く解説しながら、一人ひとりのレベルに合わせた会話を中心に、コミュニケーションに役立つ言葉を学びます。ポルトガルの音楽や文化、ネイティブな発音にふれながら、楽しく学んでみませんか?

必要な資料は毎週プリントで配布します。筆記用具、ノートを持参してください。

### 講座番号 5004 多文化共生のまちづくり 一私なりのWell-beingをみつける 定員 20名

日時	木曜日			全6回	受講料 4,000円	講師 Gehrtz三隅友子
	5/11	5/25	6/8			
	6/22	7/6	7/20			

**講座の概要** 平時・感染拡大時 Zoom

コロナ禍で社会の断絶と個人の孤独化を体験した私たちは、改めてつながることの必要性や、一人ひとりが夢を実現することの大切さに気づけました。講座では自分の想いを対話によって出し合い、自分らしく生きることを考えます。

本講座以外に大学内の学習活動(留学生や学生との交流)への参加を呼びかけます。

### 講座番号 6003 運動でヘルスアップ 一運動不足を解消し、健康寿命を延ばそう 定員 60名

日時	水曜日			全22回	受講料 20,000円	講師 田中俊夫 他
	4/19	5/10	5/24			
	6/7	6/28	7/5			
	7/26	8/2	8/23			
	9/6	9/27	10/4			
	10/25	11/1	11/22			
	12/6	12/20	1/10			
	1/24	2/7	2/28			
	3/6					

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

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年と伸ばしていきたいでしょう。

公開講座以外に野外活動などのクラブ活動を月1回(第2水)実施します。スポーツ保険料など別途クラブ費として年5,000円が必要です。

#### 日程・詳細内容

- 4/19 楽しく続ける健康運動
- 5/10 ラッコ運動、阿波踊り体操、ウォーキング
- 5/24 腰痛体操、フィットネスゲーム
- 6/7 体幹・バランス運動
- 6/28 ラダートレーニング
- 7/5 ロコモティブシンドロームと運動
- 7/26 ピラティス(藤谷)
- 8/2 室内エクササイズ、阿波踊り体操メタボ解消編
- 8/23 ステップエクササイズ
- 9/6 講義「シニアの健康管理」(曾我部)
- 9/27 ストレッチポール
- 10/4 パワーストックエクササイズ
- 10/25 ポイント探しウォーキング
- 11/1 身体ほぐし
- 11/22 ニュースポーツ
- 12/6 八段錦(范)
- 12/20 インターバル速歩
- 1/10 新年の目標、フィットネスゲーム
- 1/24 シニアエアロビクス
- 2/7 阿波踊り体操肩こり腰痛解消編
- 2/28 脳トレ体操
- 3/6 健脚度測定

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	土曜日	受講料 3,000円
	9:00~17:00	10:00~閉館時間	

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

フィットネスコーナーを利用するためのコースです。指導者はつきません。大学やセンターの都合により、急遽利用出来ないことがありますので、事前に確認してください。関連する受講状況により、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 エンジョイフィットネス 定員 25名

日時	火曜日			全12回	受講料 11,000円	講師 吉田みつる
	5/9	5/16	5/23			
	6/6	6/13	6/27			
	7/4	7/18	8/22			
	8/29	9/5	9/19			

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

楽しく体を動かすがモットーの講座です。一人ではなかなかできない筋トレやストレッチも自然の中で仲間と一緒にやればアンチエイジング、体幹も鍛えます。阿波踊り体操、ノルディックウォーキング、脳トレなども取り入れることで心身ともにリフレッシュしましょう。

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

ハイブリッド(対面授業・遠隔授業両者対応)

健康・スポーツ分野

### 講座番号 6004 バドミントンを楽しもう! 定員 20名

日時	木曜日			全11回	受講料 10,000円	講師 川島 歩
	5/18	5/25	6/1			
	6/8	6/15	6/22			
	6/29	7/6	7/13			
	7/20	7/27				

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

準備物: 体育館シューズ、ラケット(貸出可)、飲み物、タオル

バドミントンの初心者・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。筋トレやレクゲームなど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!

### 講座番号 6005 カラダいきいきフィットネス 定員 16名

日時	木曜日			全12回	受講料 11,000円	講師 川島 歩
	5/18	5/25	6/1			
	6/8	6/15	6/22			
	6/29	7/6	7/13			
	7/20	7/27	8/3			

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

飲み物、タオルを持参してください。ヨガマット、上履きは不要です。

運動不足や加齢とともに体の動きは悪くなりがち。深層部の小さな筋肉や関節を意識的に動かしながら、有酸素運動や筋力トレーニングなどで転倒予防!不調を軽減し、楽に動ける体を作っていきます。

### 講座番号 6006 KOBA式 体幹バランストレーニング 定員 15名

日時	木曜日			全9回	受講料 8,500円	講師 河野 磨
	5/11	5/18	5/25			
	6/1	6/8	6/15			
	6/22	6/29	7/6			

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

動きやすい服装・筆記用具・飲み物・汗拭きタオル

この講座では4つの身体機能を向上させることで姿勢改善、転倒、腰痛を予防します。4つの身体機能とは「柔軟性」・「安定性」・「バランス」・「運動性」です。健康寿命を伸ばし生涯元気で過ごしましょう!

### 講座番号 6007 楽しくやさしいエアロビクス 定員 15名

日時	月曜日			全10回	受講料 9,000円	講師 石川美佐
	5/1	5/15	5/29			
	6/5	6/19	7/3			
	7/31	8/7	8/21			
	9/4					

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

体育館シューズ、飲み物、ヨガマット、タオルをお持ちください。

楽しい音楽に合わせて誰でも簡単にできる動きで、全身を大きく動かします。さらに筋力トレーニング、バランス運動、ストレッチもします。ますます健康で楽しい生活が送れるよう、最新の情報もお伝えします。

### 講座番号 6008 腰痛予防のピラティス 定員 20名

日時	水曜日			全6回	受講料 7,000円	講師 藤谷順三
	6/14	6/21	6/28			
	7/5	7/12	7/19			

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

※2023年5月頃に出版予定の図書があるので、正式に決まり次第、連絡致します。

ピラティスは、元々負傷のリハビリテーションとして考案されたエクササイズです。本講座では、ピラティスを通して、正しい呼吸、姿勢、体の使い方を身に着けることで、腰痛の予防・軽減を目指します。

### 講座番号 6009 ラインアプリで生活習慣病の改善+ダイエット! 定員 10名

日時	金曜日		全2回	受講料 2,000円	講師 田中俊夫
	5/19	9/15			

**講座の概要** 平時・感染拡大時 Zoom

この講座は、フリーフィットネス講座受講が必須となります。

「今週も頑張ろう!」ライントークで毎週メッセージが届きます。声かけがあれば運動も続きます。減量を目指す方は「ダイエットチャレンジ」エクセルシートの活用&レポートで目標達成が近づかず。ライン配信の運動動画を見ながらいつでも運動できます。センターのフィットネスルームも月~土の開館時間に利用できます。

公式ラインアカウントに友達登録してもらい、ラインアプリでビデオ・資料を見ていただきます。マンツーマンのライントーク交換であなたの目標達成をサポートします。

#### 日程・詳細内容

- 5/19 初回 この時間以後にオンデマンドでも視聴できます。
  - 9/15 最終回 この時間以後にオンデマンドでも視聴できます。
- この間、週に1回のリマインダー通信あり、センターフィットネスルーム利用可。

### 講座番号 6010 日光百名山 男体山&日光白根山 (トレーニング編)★ 定員 55名

日時	日曜日			全4回	受講料 5,500円	講師 田中俊夫 他
	6/18	6/25★	7/30★			
	9/10★					

**講座の概要** 平時 / 感染拡大時 休講・中止

★時間未定

初回はカラビナ、スリングをお持ちの方は持参ください。3回目、4回目は貸切バスで行きますので別途バス代を集合します。

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。日光百名山の男体山(2485m)、日光白根山(2578m)登山は、希望者を対象に自主活動として9/21(木)~24(日)に実施します。

#### 日程・詳細内容

- 6/18 9~12時 オリエンテーション、ロープワーク、城山トレーニング
- 6/25 大山(691m)
- 7/30 西赤石山(1625m)
- 9/10 寒風山(1763m)~伊予富士(1756m)



講座番号

6011

## 里山再発見

定員

40名

日時 木曜日  
9:00~12:005/11 5/18 5/25  
6/8 6/15 6/29  
7/6 7/20 9/7  
9/14

全10回

受講料 10,000円

講師 田中俊夫  
吉田みづる  
佐竹晶子

## 講座の概要

平時 / 感染拡大時 休講・中止

手軽に登れる里山散策を通じて徳島の良さ、自然の恵みを再発見しましょう。山登りは足腰の強化、体力づくりにも役立ちます。(雨天順延)

初回を除き雨天延期、代替日あり。

## 日程・詳細内容

- 5/11 オリエンテーション、城山
- 5/18 眉山(忌部神社)
- 5/25 気延山
- 6/8 日の峰~小神子
- 6/15 恥ずかし峠
- 6/29 山犬嶽
- 7/6 大川原高原~旭ヶ丸
- 7/20 焼山寺山
- 9/7 高丸山~鉢伏山
- 9/14 中津峰



講座番号

6012

いつかはホノルルマラソン  
2023Basic

定員

40名

日時 土曜日  
13:00~17:005/13 5/20 5/27  
6/10 6/17 6/24  
7/1 7/8 7/15  
7/22 7/29 8/19 8/26  
9/2 9/9 9/16

全16回

受講料 17,000円

講師 田中俊夫 他

## 講座の概要

平時 / 感染拡大時 休講・中止

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練習の組み合わせです。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

- 5/13 開講式、オリエンテーション
- 5/20 フルマラソンへの道(田中)
- 5/27 基本トレーニング、ランニングフォーム(田中)
- 6/10 ランニング障害について(岩瀬)、障害の予防(田中)
- 6/17 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)
- 6/24 ランニングと栄養(古田)
- 7/1 良い走りを作るトレーニング(岸本)
- 7/8 からだのケア(楠山)
- 7/15 夏のマラソンツアー1:眉山中腹
- 7/22 夏のマラソンツアー2:眉山山頂
- 7/29 夏のマラソンツアー3:大川原高原
- 8/19 夏のマラソンツアー4:神山森林公園
- 8/26 夏のマラソンツアー5:大麻比古神社~卯辰峠
- 9/2 夏のマラソンツアー6:剣山
- 9/9 夏のマラソンツアー7:大井小学校跡
- 9/16 夏のマラソンツアー8:石井前山公園

講座番号

6013

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  
13:00~15:155/20 6/10 6/17  
6/24 7/1 7/8  
9/30 10/21 11/4  
11/25 12/2

全11回

受講料 10,500円

講師 田中俊夫 他

## 講座の概要

平時 / 感染拡大時 休講・中止

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

- 5/20 タイム向上とけが予防の両立を目指して(田中) KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 6/10 コアコンディショニング(大村)
- 6/17 コアコンディショニング(大村)
- 6/24 KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 7/1 コアコンディショニング(大村)、良い走りを作るトレーニング(岸本)
- 7/8 からだのケア(楠山)
- 9/30 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)
- 10/21 経絡とセルフマッサージ、アイシングとテーピング(岸本)
- 11/4 KOBA式体幹トレーニング(河野)
- 11/25 ヨガストレッチ(和田)、ランニングレッスン(和田)
- 12/2 コアコンディショニング(大村)、ランニングレッスン(森)

講座番号

6014

オンライン講座 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 月曜日  
20:30~21:305/29 6/19 7/10  
8/21 9/11 10/23  
11/13

全7回

受講料 6,500円

講師 田中俊夫

## 講座の概要

平時・感染拡大時 Zoom

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。火木19時からの地区練習会(徳島、鳴門、小松島、阿南、川島)に参加可能です。

パソコンやスマホでビデオ・資料を見ていただきZOOMを使ってオンライン授業を行います。ZOOM利用経験がなくても大丈夫。事前に使用法を練習します。

## 日程・詳細内容

- 5/29 マラソンのトレーニング
- 6/19 マラソン障害の予防
- 7/10 マラソンのスポーツ医学1
- 8/21 マラソンのスポーツ医学2
- 9/11 マラソンと栄養
- 10/23 フルマラソンに向けた準備
- 11/13 レースの準備と注意点

★… 曜日や時間帯が通常と異なる日があります。

対面授業のみ

遠隔授業のみ

ハイブリッド(対面授業・遠隔授業両者対応)

健康・スポーツ分野

## 講座番号 K001 マラソクリニック会員登録

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

講座の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止

マラソクリニックは、マラソン講座(講座番号6012、6013、6014)の講座時間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、大学参加、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クリ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)

駐車許可証は発行しません。

その他

## 講座番号 8001 伸ばそう健康寿命 ころ、からだ、社会性

定員 10名

日時 月曜日 10:00～11:30 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 1,000円 講師 代表者 京野義明 他 まなび連会員

講座の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止

ころと、からだ、社会性について、健康寿命とどうかかわっているのだろうか。講師の提案を中心に、みんなで対策案を考え、今、できることから実践し報告し合い、さらに改善をしていくことを目的とします。

必要に応じて各講師から資料が配布されます。

リカレント講座

## 講座番号 R001 AI(人工知能)を体験してみよう

定員 10名

日時 木曜日 13:00～14:30 5/11 5/18 5/25 6/1 全4回 受講料 5,000円 講師 福井昌則

講座の概要 平時・感染拡大時 Zoom

AIについて理解し使えるようになることは、今後の社会でも重要となるスキルの一つです。今回は、AIについての概略を知っていただくこと、簡単なプログラミング(Scratch)を用いて、実際にAIを作成し、どのように動くのかについて体験していただくことを目的としています。\*お持ちのノートパソコンを持ってきていただき、自身で簡単なプログラムを作成していただくオンライン授業です。

各自で、ノートパソコンを用意すること

日程・詳細内容 90分・オンライン

### 1 AIとはなんだろう?

5/11 AIの定義と仕組み

AIは決まった定義があるわけではありません。そこでAIがどのような仕組みで動いているかについての概略について講義を行い、AIの基礎的な理解を目指します。

### 2 AIを体験してみよう(1)

5/18 Scratchを用いた画像認識

Scratchと呼ばれるブロックプログラミングシステムを用い、画像を認識させるプログラムを作成します。そしてじゃんけんゲームなどを作成します。

### 3 AIを体験してみよう(2)

5/25 Teachable Machineを用いた音声認識

Googleが開発したTeachable Machineを用いて音声認識や画像認識を行います。そして以前作成したじゃんけんゲームとの違いを考えます。

### 4 AIを体験してみよう(3)

6/1 Scratchを用いた物体検知とその応用

Scratchを用いて、物体検知を行うプログラム作成を行います。

## 講座番号 R002 ビジネス中国語講座 春夏

定員 30名

日時 土曜日 13:30～15:00 5/6 5/13 5/20 5/27 6/3 6/10 6/17 6/24 7/1 7/8 全10回 受講料 9,000円 講師 張偉

講座の概要 平時 / 感染拡大時 Zoom

現在国際ビジネスに中国語の需要が急増しています。現役のビジネスマンだけではなく、退職してからビジネスに興味を持つ人や、生涯にわたってビジネスをやり続けていく人も、すぐ役立つ中国語のビジネス実用会話を勉強したいと思うでしょう。この講座はビジネスに使用・応用頻度の高い会話や表現を日本人にできるだけ話しやすい、覚えやすいように教えていくものです。

各自で、テキストの購入必須 別紙☆テキスト一覧表参照

## 講座番号 R003 楽しく学ぶ実践ビジネス英語

定員 30名

日時 木曜日 18:30～20:00 5/11 5/18 5/25 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29 7/6 7/13 7/20 7/27 8/3 8/17 8/24 8/31 全16回 受講料 14,500円 講師 田村 實

講座の概要 平時 / 感染拡大時 Zoom

英語でのビジネスは、もうごく普通の時代に。NHKのラジオビジネス英語を活用し、様々な興味あるシーンでのビジネスを体験する。講師の世界40カ国余りでのビジネス体験を共有し、楽しく内容豊富に学んで行く。

各自で、テキストの購入必須 別紙☆テキスト一覧表参照

## 講座番号 R004 介護福祉講座(入門編)

定員 30名

日時 木曜日 13:30～15:00 8/17 8/24 8/31 9/7 9/14 9/21 全6回 受講料 7,000円 講師 河野和代 細田章 佐藤淳史

講座の概要 平時 / 感染拡大時 Zoom

誰もが迎える高齢期を健やかに過ごすため、また高齢者を在宅で介護している人に必要な介護福祉士の知識を学ぶ講座です。介護保険制度や高齢期の理解、また家庭介護において認知症の理解や自立に向けた介護について各回の講座を通して理解を深めます。

日程・詳細内容

### 1 介護保険について

8/17 「介護保険制度を利用するには」

介護保険制度の運営や、保険給付などについて知り、身近な人に介護が必要となった時など、もしもに備えるために要介護認定等を受けるための手続き方法などについて学びます。

### 2 介護保険について

8/24 「介護保険サービスについて」

介護保険では、様々なサービスを受けることが出来ます。どのサービスがどんな支援が受けられるのか、費用はどれくらい必要なのかなど、自立した生活を送るために学びます。

### 3 老化を考える

8/31 「思考の転換で幸せに年を取る」

老化は身体的には機能低下だが、精神的には必ずしも低下ではない。思考の転換で年を取ることをマイナスではなくプラスに考えることで幸せに年を取ることを考えます。

### 4 高齢者の理解

9/7 「高齢者に多い疾患」

加齢に伴い、高血圧や糖尿病などの生活習慣病や、それらが原因で発症する疾患が増えます。高齢者に多い疾患について、原因や予防法について学びます。

### 5 認知症の理解

9/14 「正しく知ろう認知症」

認知症の原因となる疾患及び段階に応じた心身の変化や心理症状を理解し、認知症の人への関わり方について考えます。

### 6 家庭介護技術

9/21 「介護技術のいろは」

自然な身体の動きを考えた立位介助方法、自立に向けた福祉用具や自助具の紹介など、介護をする人も受ける人も共に負担の少ない介護技術について学びます。

# 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。①～④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。

◎ 必須 ○ 受講可 × 受講不可

基本講座	講座名	受講1年目 (初めて受講)	受講2年目 (21期生/昨年度受講)	受講3年目以上 (1～20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
	① 6012 いつかはホノルルマラソン2023 Basic	◎ ← どちらか選択	×	×
	② 6013 ホノルルマラソンを走ろう!S(スーパー)	×	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
	③ 6014 サイバーレッスンホノルルマラソンを走ろう!	◎ ← どちらか選択	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
	④ K001 マラソンクリニック会員登録	◎ 必須	◎ 必須	◎ 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。

筋トレや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

## 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」、「暴風と洪水」、「大雪」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時に左記警報発令 → 午前の講座は休講
- 午前 11時に左記警報発令 → 午後の講座は休講
- 午後 4時に左記警報発令 → 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。

## 個人情報取り扱いについて

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。

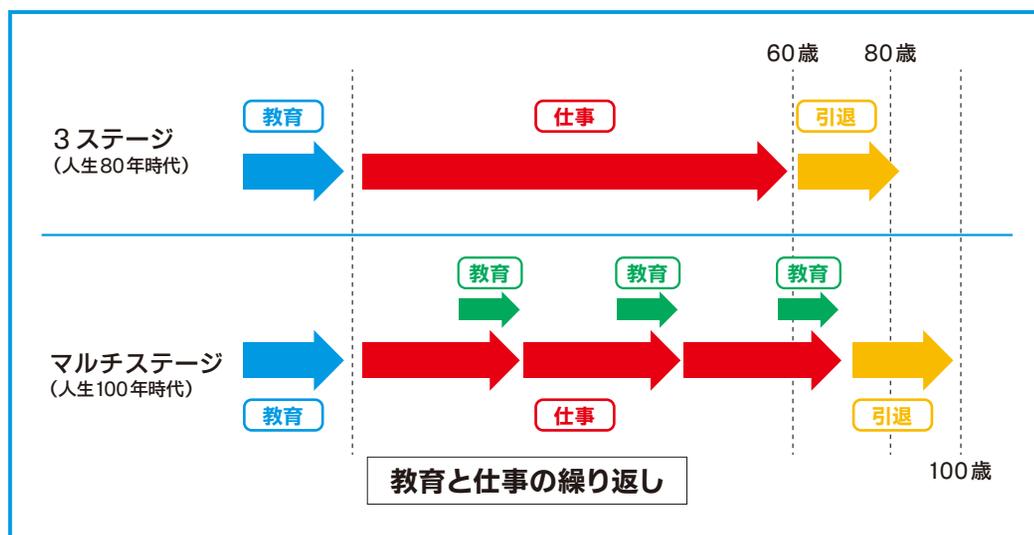
1. 当該講座への登録、受講に関する連絡及び講座の実施に必要なこと
2. 今後の公開講座等の案内及び統計情報の作成
3. 本学教員が教育・研究のため、授業資料、学術調査や論文に使用すること

お問い合わせ先  
徳島大学 人と地域共創センター 事務室  
〒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)

## リカレント講座を開講します(お知らせ)

リカレント教育とは「生涯を通じて学び続けていくこと」です。

「学び直し」という言葉でも表現されますが、リカレント(recurrent)は「循環する」といった意味があり、今の時代に求められる知識・スキルにアップデートを繰り返して学習することにより、今後のキャリア形成にも役立ちます。



- ① R001 AI(人工知能)を体験してみよう
- ② R002 ビジネス中国語講座 春夏
- ③ R003 楽しく学ぶ実践ビジネス英語
- ④ R004 介護福祉講座(入門編)

リカレント講座を  
4講座開講します。



# 2023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	AI総合演習	鳥井 浩平	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	障害と社会	渡邊 克典	水 16:20 ~	13,500円
	7004	とくしまの環境を学ぼう	齊藤 隆仁	木 10:25 ~	13,500円

## 公開授業 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10日(月)以降に連絡します。携帯電話等の対応をお願いします。
- 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、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: 2023年3月22日(水) 当日17時必着
- 受講料の入金期間については、別途ご連絡します。
- 銀行振込・現金書留のいずれかの方法でご入金ください。
- 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〕

- 公開授業の受講が決まったら.....
- 講義室は、授業開始の直前に正式に決定します。受講決定後は別途ご連絡しますので、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。  
**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、徳島県徳島市に午前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。

## アクセス

徳島駅から徒歩の場合: 約30分

バス利用の場合: 約20分

- 徳島市営バス** 徳島駅前から「中央循環(左回り)」行・「島田石橋」行・「商業高校」行 他に乗車し、「助任橋(徳島大学前)」又は「徳島大学南」下車徒歩約5分  
(注意)「商業高校」行のみバス停が「徳島大学南」になります。
- 徳島バス** 徳島駅前から鳴門線、鍛冶屋原線に乗車し、「大学前」で下車徒歩約5分

### 〔キャンパスマップ〕

