



# 徳島大学人と地域共創センター

# 公開講座受講生募集

## ～コロナ禍が収束した今、再び学び始めてみませんか?～

申込期間

2023年8月1日(火)～8月21日(月)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8月12日(土)～8月16日(水)は、キャンパス内に入れません。

◆令和5年度秋冬講座は、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年度秋冬公開講座は、対面授業での実施を原則とします。ただし、一部の授業については、遠隔授業の特性を生かし、授業を遠隔で実施することもあります。別紙「令和5年度秋冬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。)

### (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、対面授業ができなくなった場合は、 <b>休講</b> や <b>中止</b> となる場合があります
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、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、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《注意事項》

1. 秋冬講座の受講については、別紙「令和5年度秋冬公開講座に関する注意事項について」をご確認の上、受講してください。
2. 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、願わしい

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。

### 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**9月4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) 9/6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10・11・12月から開講の講座 → 2023年**9月6日(水)～9月15日(金)**

2024年1月以降に開講の講座 → 2023年**11月24日(金)～11月30日(木)**  
(公開授業の入金期間は別途案内)

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年度秋冬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 **A101** **国際協力から始まるセカンドライフ** 定員 **50名**

日時 **土曜日** 11/18 13:30~15:00 全1回

受講料 **無料**

講師 **真鍋憲昭** シニア海外協力隊経験者  
**岡生子** シニア海外協力隊経験者

講座の概要 平時 / ハイブリッド / 感染拡大時 / Zoom

60代になって参加したJICA海外協力隊での海外でのボランティア活動をきっかけに、現在徳島で日本語教師や国際協力の新しいキャリアを切り開き世界各国の友達とつながる充実したセカンドライフをご紹介します。

必要に応じ、講義資料を配布します。  
コーディネーター：服部あい(JICA徳島国際協力推進員)、鈴木尚子(人と地域共創センター)

講座番号 **A102** **阿波踊り体操リーダー養成講座** 定員 **20名**

日時 **月曜日(祝日)** 1/8 9:30~16:00 全1回

受講料 **無料**

講師 **田中俊夫** 人と地域共創センター教授

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生協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。

キャリアアップ・資格支援分野

講座番号 **C101** **アンケートデータ統計分析入門** ~分析力UPで、販売力UPを目指しましょう!~ 定員 **20名**

日時 **水曜日** 11/22 11/29 12/6 12/13 12/20 1/10 1/17 1/31 18:00~20:00 全8回

受講料 **10,500円**

講師 **吉田秀政** 人と地域共創センター准教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

本講座は販売力強化を目的として、一般的なアンケートから得たデータの統計分析に絞り込み、基礎知識の習得を目指す「統計初心者向け」のプログラムで、小売、サービス、観光業の経営者や販売担当者に最適です。エクセルで動く無料の統計分析ソフトの「HAD」を用いて、わかりやすい解説と実習を心がけます。また、話題のChat GPTを利用した分析方法などを折に触れて紹介します。

講座中の意見交換を通じて、理論・実践両面から、アンケート収集や分析のお悩みに対する助言を行います。

講座番号 **C102** **経営者向け「学び直し」啓発講座** ~経営者の学び直し=効果的な経営施策!~ 定員 **30名**

日時 **火曜日** 10/3 10/10 10/17 10/24 10/31 11/7 11/14 11/21 11/28 12/5 18:30~20:00 全10回

受講料 **無料**

講師 **吉田秀政** 人と地域共創センター准教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

かつてないほどに先行き不透明な現代社会で、企業が更なる成長を遂げるための効果的な経営施策は、経営者の「本質的な学び直し」であると言われていています。本講座では、低迷組織の経営者として全国各地に着任し、改革を執行しながら大学院での学び直しを経験した本学教員が、多忙な経営者ならではの学び直し方法やその効果に加えて、経営者による「本質的な学び直し」の重要性について、実体験を交えて解説します。

まとめて10人以上の申し込みで出前講座をお引き受けできます(日時などは要相談)。

講座番号 **C103** **ペルソナ・マーケティング入門** ~目指しましょう!デジタル販売力強化~ 定員 **20名**

日時 **水曜日** 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 18:00~20:00 全7回

受講料 **9,500円**

講師 **吉田秀政** 人と地域共創センター准教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

「デジタル時代」ならではの販売手法【ペルソナ・マーケティング】の基礎知識習得を目的とした本講座は、小売、サービス、観光業の経営者や販売担当者向けの入門コースです。東北から九州までの組織や地域でペルソナ・マーケティングを駆使して、「集客、売上、ブランド力」の向上を実現した本学の実務教員が講師を担います。また、話題のChat GPTの実践的な利用方法を折に触れて紹介します。

講座中の意見交換を通じて、理論・実践両面から、販売戦略等のお悩みに対する助言を行います。



人間・社会分野

講座番号 **1101** **新NISAで資産形成** ~つみたて初心者歓迎、土曜日講座~ 定員 **30名**

日時 **土曜日** 10/7 10/21 11/18 10:30~12:00 全3回

受講料 **無料**

講師 **市川 潔** 阿波銀行 アセットコンサルティング部 後援コンサルティングプラザ

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

2024年からスタートする新NISA。これまで以上に資産形成に取り組みやすくなりました。長期での積立投資のコツを紹介します。

講座番号 **1102** **『源氏物語』にみる紫式部の問題意識** 定員 **30名**

日時 **水曜日** 10/4 10/11 10/18 10/25 11/1 11/8 11/15 11/22 11/29 12/6 13:00~14:30 全10回

受講料 **9,000円**

講師 **堤和博** 大学院 社会産業理工学研究所教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

男性中心の身分制貴族社会で中流階級の女性として生きる紫式部が抱える問題意識が、『源氏物語』には数多く込められています。それらを『源氏物語』から読み取っていきます。(『源氏物語』や紫式部に関する基本的事項も解説します)

資料は授業時に配付します。

講座番号 **1103** **読書のススメ** ~読書会事始め~ 定員 **15名**

日時 **木曜日** 2/1 2/8 2/15 2/29 3/7 18:00~19:30 全5回

受講料 **5,500円**

講師 **依岡隆児** 大学院 社会産業理工学研究所教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

毎回一冊ずつ文学作品を取り上げ、表現技法を学び作品理解を深めていきます。それとともに、三色ボールペン方式で読書会を実践しながら、受講生とともに読書を通じたコミュニケーションを楽しみたいと思います。

テキスト：依岡隆児『新・読書のススメ』徳島新聞社、2022年、1,000円(講座初日に直接販売します。)

講座番号 **1104** **吉野川と生きる** ~流域の歴史と景観~ 定員 **30名**

日時 **木曜日** 10/26 11/2 11/9 11/16 11/30 12/7 12/14 12/21 13:30~15:00 全8回

受講料 **9,000円**

講師 **平井松午** 徳島大学名誉教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 / 休講・中止

「四国三郎」と呼ばれてきた吉野川の歴史は、洪水の歴史でもありました。そうした中で、人びとは吉野川と共生する工夫を重ねてきました。講義では、吉野川の地理的特性と流域の歴史について再考します。

資料は授業時に配付します。



★… 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)

人間・社会分野

### 講座番号 1105 死は存在するのか? ~最先端量子科学の「仮説」から~ 定員 15名

日時 水曜日 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | 12/27\* 全5回 受講料 1,000円 講師 鈴木尚子 岡里美

この講座では、最先端量子科学の「仮説」をもとに、「死後の世界」の存在やそこでの「人間の意識」について、ベストセラーとなった書籍を輪読しながら考えます。死は存在するのか、参加者それぞれの不思議な体験などについても意見交換しながら、語り合います。

使用テキスト: 田坂広志『死は存在しない—最先端量子科学が示す新たな仮説—』光文社、2022年、920円+税

### 講座番号 1106 日本・徳島の未来を考えよう! ~これからの私たちに起こること・できること~ 定員 15名

日時 金曜日 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 全5回 受講料 1,000円 講師 鈴木尚子 岡里美

徳島県では、全国平均よりも速く少子高齢化、人口減少が進行し、その影響は徐々に深刻になってきています。この講座では、日本の未来に関する書籍を輪読することを通じて、今後の社会がどのように変わっていくのか、その中で一人ひとりに何ができるのか、皆で考えます。

使用テキスト: 野口悠紀雄『2040年の日本』幻冬舎新書、2023年、980円+税

地域創生分野

### 講座番号 F101 多文化共生のまちづくり —私と社会のWell-beingを探る— 定員 10名

日時 木曜日 10/5 | 10/19 | 11/2 | 11/16 | 12/7 | 12/21 | 1/4 | 1/18 全9回 受講料 8,500円 講師 Gehrtz三隅友子

コロナ禍で社会の断絶と孤独化を体験した私たちは、人とつながることの必要性や、夢を実現することの大切さに気づきました。講座では、受講者それぞれの思いを対話によって出し合い、自分を大切に自分らしく生きることを共に考えます。

本講座以外に大学内の学習活動やイベントへの参加を呼びかけます。

### 講座番号 F102 増野式サイコドラマ入門講座 —“生きやすさ”へのもう一つの扉— 定員 10名

日時 土曜日 10/21 | 11/4 | 12/2 | 1/6 | 2/3 | 3/2 全6回 受講料 10,500円 講師 養手奈保美 Gehrtz三隅友子

サイコドラマとは、自分にとって大切な出来事や叶えたい希望などを安心できる仲間と一緒に即興劇で表現しシェアするワークです。自分が好きになる、ものの見方が変わる、日々の生活に喜びが感じられる、そんな体験を共有します!

自分が主人公となるドラマを参加者全員で作ります。傾聴や共感の力を養います。

情報・技術分野

### 講座番号 3101 はじめて学ぶChatGPT 定員 30名

日時 火曜日 10/17 全1回 受講料 1,500円 講師 金西計英

この講座では最新の人工知能技術であるChatGPTについて学びます。大規模言語モデルを用いて開発されたとされるChatGPTの原理や応用について取り上げ、課題についても説明します。

### 講座番号 3102 PowerPointで学ぶプレゼンテーション 定員 10名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 全8回 受講料 10,000円 講師 金西計英

写真を挿入したり、アニメーションを設定した効果的なPowerPointのスライドの作り方を学び、何かを伝えるために何ができるのかといった視点から、プレゼンテーションについての基本的な理解を深めます。

「よくわかるMicrosoft PowerPoint 2021基礎」ISBN: 9784938927936 FOM出版2,100円+税

### 講座番号 3103 AI/IoTセンサのしくみを知らう応用編 定員 15名

日時 土曜日 10/7 | 10/21 | 11/4 | 11/18 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 全8回 受講料 10,000円 講師 辻明典

AIやIoTに関する先端技術を学ぶ講座です。実習用教材を用いてセンサやGPS、クラウドの活用について演習します。はじめての方でも予備知識なしで参加頂けます。基礎編から連続の講座ですが応用編からの参加も歓迎します。

講座資料は各回に配布。教材費3,000円が別途必要。(応用編から受講の方は6,000円。)パソコンWindowsをご準備下さい。

### 講座番号 3104 仕事ではじめるデータサイエンス・AI(入門編) 定員 10名

日時 金曜日 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/8 | 12/15 | 12/22 全6回 受講料 7,500円 講師 瓜生真也

ビジネス環境のなかで、データサイエンスやAIがもたらす影響力が増えています。この講座では、データに基づく意思決定やデータから価値ある情報の抽出手順を紹介します。またプログラミングによる実践能力の習得も目指します。

Wi-Fi接続可能なノートパソコンを持参ください。プログラミングの演習で利用します。

芸術分野

### 講座番号 4101 写真撮影をする楽しみを覚えましょう★ 定員 20名

日時 土曜日 10/7 | 10/21 | 11/11 | 11/18 | 12/2 | 12/16 | 1/20\* | 2/3 | 2/17 | 3/2 全10回 受講料 9,000円 講師 上野照文

日常の平凡な風景でも視点を変えればステキな写真に生まれ変わります。講座では、ご自身が撮影したデータを素にアドバイス、添削など行っていきます。又、近郊での撮影会も計画しています。

11月11日と1月20日は、屋外での撮影会を実施予定です。

### 講座番号 4102 子どもと作って楽しもう! 糸電話のしくみで楽器ができるよ! 定員 20名

日時 土曜日 12/9 全1回 受講料 無料 講師 堀本暁洋 鈴木尚子

子どもと一緒に身近なもので楽器をつくり、最後にみんなで「ジングルベル」などを演奏して楽しむ講座です。今回は、糸電話のしくみを使った「ストリングラフィ」づくりにチャレンジして、音について楽しく学びましょう!

はさみと飲み物を持参してください。複数のお子様と一緒に申し込まれてもかまいません。また、お子様の年齢は問いません。大人の方が適宜お手伝いいただければと思います。

★… 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)

語学・国際交流分野

### 講座番号 5101 仕事で使うビジネス英語 秋 定員 30名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 全10回 受講料 9,000円 講師 田村 実 (株)パンソク

講座的概要 英語を使つてのビジネス活動が、増々増えてきています。国際ビジネスの実例を学びながら、メールのやりとり、プレゼンテーション、各国の違い、生のビジネス体験を知り、グローバル人材への一歩を目指します。

### 講座番号 5102 仕事で使うビジネス英語 冬 定員 30名

日時 木曜日 1/4 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 | 2/29 | 3/7 | 全8回 受講料 9,000円 講師 田村 実 (株)パンソク

講座的概要 英語を使つてのビジネス活動が、増々増えてきています。国際ビジネスの実例を学びながら、メールのやりとり、プレゼンテーション、各国の違い、生のビジネス体験を知り、グローバル人材への一歩を目指します。

### 講座番号 5103 楽しく学ぶポルトガル語 定員 15名

日時 火曜日 10/17 | 10/24 | 10/31 | 11/7 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/12 | 12/19 | 全10回 受講料 9,000円 講師 松尾ドゥルシー ポルトガル語通訳

講座的概要 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?

### 講座番号 5104 談笑風生中国語(初級) 秋 定員 30名

日時 水曜日 10/4 | 10/11 | 10/18 | 10/25 | 11/1 | 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 全10回 受講料 9,000円 講師 張 偉 四国大学非常勤講師、通訳

講座的概要 本講座は中国語の基本的な文法や会話を学習目的とする初心者向けの講座です。本講座で中国語を学んでいる皆様が街で旅行者に出会った時、何か一言中国語で「おもてなし」ができる講座内容で構成されています。

### 講座番号 5105 談笑風生中国語(初級) 冬 定員 30名

日時 水曜日 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/28 | 3/6 | 全8回 受講料 9,000円 講師 張 偉 四国大学非常勤講師、通訳

講座的概要 本講座は中国語の基本的な文法や会話を学習目的とする初心者向けの講座です。本講座で中国語を学んでいる皆様が街で旅行者に出会った時、何か一言中国語で「おもてなし」ができる講座内容で構成されています。

### 講座番号 5106 談笑風生中国語(中級) 秋 定員 30名

日時 月曜日 10/2 | 10/16 | 10/23 | 10/30 | 11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27 | 12/4 | 12/11 | 全10回 受講料 9,000円 講師 張 偉 四国大学非常勤講師、通訳

講座的概要 本講座は中国語学習歴のある中級者向けの講座です。「中国語で巡る『漢詩』と『三国志』の旅」という中級の教科書を使って文法を復習し、語彙を増やし、表現能力を高め、さらに読解力を向上させることを目標とした総合的な中級講座です。

### 講座番号 5107 談笑風生中国語(中級) 冬 定員 30名

日時 月曜日 1/22 | 1/29 | 2/5 | 2/19 | 3/4 | 全5回 受講料 5,500円 講師 張 偉 四国大学非常勤講師、通訳

講座的概要 本講座は中国語学習歴のある中級者向けの講座です。「中国語で巡る『漢詩』と『三国志』の旅」という中級の教科書を使って文法を復習し、語彙を増やし、表現能力を高め、さらに読解力を向上させることを目標とした総合的な中級講座です。



健康・スポーツ分野

### 講座番号 6101 フリーフィットネスII 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

講座的概要 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。

### 講座番号 6102 エンジョイフィットネス 定員 22名

日時 火曜日 10/3 | 10/10 | 10/24 | 10/31 | 11/14 | 11/21 | 11/28 | 12/5 | 12/19 | 1/9 | 1/23 | 1/30 | 2/6 | 全13回 受講料 12,000円 講師 吉田みつる 看護師

講座的概要 健康と老化抑制のために欠かせないのが運動です。阿波踊り体操、ノルディックウォーク、筋トレ、ストレッチ、脳トレなどを行い、継続することで運動習慣を身につけ健康寿命を延ばします。楽しくアンチエイジングを目指しましょう。

### 講座番号 6103 カラダいきいきフィットネス 定員 16名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | 1/18 | 1/25 | 全13回 受講料 12,000円 講師 川島 歩 健康運動指導士

講座的概要 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などであらゆる関節・筋肉をしっかりと動かし、さらに脳トレ体操で脳も活性化!不調を軽減し、楽に動ける体を作っていきましょう。

### 講座番号 6104 バドミントンを楽しもう! 定員 20名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | 全11回 受講料 10,000円 講師 川島 歩 健康運動指導士

講座的概要 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!



★… 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 6105 KOBAS式 体幹バランストレーニング 定員 15名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 10/19 | 10/26 | 11/2 | 11/9 | 11/16 | 11/30 全9回 受講料 8,500円

講師 河野 磨 Active Child laboratory  
講義の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止  
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!

動きやすい服装・筆記用具・飲み物・汗拭きタオル

# 講座番号 6107 腰痛予防のピラティス 定員 20名

日時 水曜日 1/10 | 1/17 | 1/24 | 1/31 全6回 受講料 7,000円

講師 藤谷 順三 大学院 地域運動学・スポーツ医学 特任准教授  
講義の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止  
ピラティスは、元々負傷兵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、体の使い方を身に付けることで、腰痛の予防・軽減を目指します。

テキスト「運動を頑張らなくても脊柱管狭窄症がよくなる1分ほくし大全」西良浩一著 文響社

# 講座番号 6109 里山再発見★ 定員 25名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 11/2 | 11/9 | 12/7 | 12/21\* | 1/11 | 1/25\* 全9回 受講料 10,000円

講師 田中俊夫 他 人と地域共創センター 教授  
講義の概要 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。

- 日程・詳細内容
- 1 10/5 オリエンテーション、中央公園ポイント探しウォーキング
  - 2 10/12 眉山4ルート
  - 3 11/2 天円山
  - 4 11/9 気延山～地藏峠
  - 5 12/7 雨乞の滝
  - 6 12/21 あすたむらんど～鉢伏山
  - 7 1/11 文化の森～地藏峠～黒岩神社～文化の森
  - 8 1/25 高尾山～愛染山
  - 9 2/8 神山森林公園～建治寺

# 講座番号 6111 空海と歩く(同行二人)★ ~伊予遍路③2023 定員 30名

日時 9:00~17:00 9/17\* | 10/14 | 10/15 | 10/16 | 10/17 | 10/18 | 10/19 全7回 受講料 15,000円

講師 田中俊夫 他 人と地域共創センター 教授  
講義の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止  
1,200年の時の流れを身体で感じながら歩いてみませんか。伊予遍路は360kmにも及び「菩提の道場」とも呼ばれています。歩き遍路はきつと究極の「心の癒やし」となります。

1日あたり20~30kmを歩きます。遍路の旅は別途費用が必要です。荷物は運搬業者が運ぶので、日中のザックには必要携行品のみで歩けます。詳細はオリエンテーションで説明します。初めての方はお申し込み前にご相談ください。

- 日程・詳細内容
- 1 9/17(日) オリエンテーション(9~12時)
  - 2 10/14(土) 伊予遍路③55番南光坊まで
  - 3 10/15(日) 伊予遍路③59番国分寺まで
  - 4 10/16(月) 伊予遍路③61番香園寺まで
  - 5 10/17(火) 伊予遍路③64番前神寺まで
  - 6 10/18(水) 伊予遍路③別格延命寺まで
  - 7 10/19(木) 伊予遍路③65番三角寺まで

# 講座番号 6106 楽しくやさしいエアロビクス part II 定員 15名

日時 月曜日 10/2 | 10/16 | 10/30 | 11/13 | 11/27 | 12/11 | 12/25 | 1/22 全10回 受講料 9,000円

講師 石川美佐 からたカレッジ専門課程 修了者  
講義の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止  
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。また、楽しくやさしいエアロビクス part II では、気になる不調を改善、予防をテーマに、腰痛や肩こり、冷えなど、多くの方が抱える悩みに応えるストレッチやエクササイズをご紹介します。

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。

# 講座番号 6108 ラインアプリで生活習慣病の改善+ダイエット! (フリーフィットネスIIを同時受講必須) 定員 10名

日時 金曜日 10/27 | 3/1 全2回 受講料 2,000円

講師 田中俊夫 人と地域共創センター 教授  
講義の概要 平時・感染拡大時 Zoom  
「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くはず。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。

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
- 1 10/27 初回 Zoomミーティング。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。
  - 2 3/1 最終回 Zoomミーティング。この時間以後にオンデマンドでも視聴できます。

# 講座番号 6110 空海と歩く★ ~ウォーキング準備編 定員 15名

日時 木曜日 10/5 | 10/12 | 11/2 | 11/9 | 12/7 | 12/21\* | 1/11 | 1/25\* 全9回 受講料 10,000円

講師 田中俊夫 他 人と地域共創センター 教授  
講義の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止  
1月開講の歩き遍路講座の準備編です。歩き遍路では1日20km以上を連続して歩きますが、基礎体力+山歩きウォークのトレーニングを積めば多くの方が実施可能です。お遍路さんになる体力づくりを始めましょう。講座の継続受講者も体力作りにご活用ください。

- 日程・詳細内容
- 1 10/5 オリエンテーション、中央公園ポイント探しウォーキング
  - 2 10/12 眉山4ルート
  - 3 11/2 天円山
  - 4 11/9 気延山～地藏峠
  - 5 12/7 雨乞の滝
  - 6 12/21 あすたむらんど～鉢伏山
  - 7 1/11 文化の森～地藏峠～黒岩神社～文化の森
  - 8 1/25 高尾山～愛染山
  - 9 2/8 神山森林公園～建治寺



★… 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 6112 空海と歩く(同行二人)★ ～讃岐遍路2024学習&トレーニング

定員 30名

日時 土曜日 9:00~12:00  
1/6 | 1/13 | 1/20 | 2/10  
2/23\* | 3/2 | 全6回  
★金曜日

受講料 8,500円  
講師 田中俊夫 他  
人と地域共創センター 教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止

3月の歩き遍路実習に向けて、遍路について学び、長時間歩ける身体の準備をしていきましょう。お遍路さんの人間模様、そして遍路を支える四国文化について学びます。

遍路の旅は別途費用が必要です。荷物は運搬業者が運ぶので、日中のザックには必要携行品のみで歩けます。2/23は15時終了予定です。

日程・詳細内容

- 1 1/6 「四国で迷子になろう」(宮本)、讃岐遍路とトレーニング、城山サーキット
- 2 1/13 蔵本公園～西部公園～鮎喰川公園～蔵本公園
- 3 1/20 遍路の民俗学(高橋)、ルート解説
- 4 2/10 大麻山
- 5 2/23(金祝) ウチノ海スカイライン20kmウォーク
- 6 3/2 大学～川内～小松海岸～マリンピア～大学

### 講座番号 6113 空海と歩く(同行二人) ～讃岐遍路2024①

定員 30名

(講座番号6112 空海と歩く(同行二人)～讃岐遍路2024学習&トレーニングの受講必須)

日時 9:00~17:00  
3/15 | 3/16 | 3/17 | 3/18  
3/19 | 3/20 | 全6回

受講料 13,500円  
講師 田中俊夫 他  
人と地域共創センター 教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止

「涅槃の道場」と呼ばれる讃岐遍路です。弘法大師の古里でもある讃岐には大師の足跡も数々見られます。又、自然豊かな山道も多く、遍路の醍醐味を歩いて巡るからこそ実感できるはずです。

遍路の旅は別途費用が必要です。荷物は運搬業者が運ぶので、日中のザックには必要携行品のみで歩けます。

日程・詳細内容

- 1 3/15(金) 讃岐遍路①67番大興寺まで
- 2 3/16(土) 讃岐遍路①70番本山寺まで
- 3 3/17(日) 讃岐遍路①75番善通寺まで
- 4 3/18(月) 讃岐遍路①79番天皇寺まで
- 5 3/19(火) 讃岐遍路①82番根来寺まで
- 6 3/20(水) 讃岐遍路①83番一宮寺まで

### 講座番号 6114 空海と歩く(同行二人) ～讃岐遍路2024②

定員 30名

(講座番号6112 空海と歩く(同行二人)～讃岐遍路2024学習&トレーニングの受講必須)

日時 9:00~17:00  
3/29 | 3/30 | 3/31 | 全3回

受講料 8,000円  
講師 田中俊夫 他  
人と地域共創センター 教授

講座の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止

歩き遍路の最終章でもある讃岐路の5ヶ寺のお参りから、阿波遍路1番霊山寺までを歩き、四国一周を繋ぎます。

遍路の旅は別途費用が必要です。荷物は運搬業者が運ぶので、日中のザックには必要携行品のみで歩けます。

日程・詳細内容

- 1 3/29(金) 讃岐遍路②87番長尾寺まで
- 2 3/30(土) 讃岐遍路②88番大窪寺まで
- 3 3/31(日) 讃岐遍路②1番霊山寺まで

### 講座番号 6115 いつかはホノルルマラソン Basic II★

定員 10名

(2023年春夏講座 いつかはホノルルマラソン2023Basicの受講必須)

日時 土曜日 9:30~17:00  
9/30 | 10/21 | 10/28 | 11/11  
11/23\* | 11/25 | 12/2 | 12/16  
12/23 | 全9回  
★木曜日

受講料 10,000円  
講師 田中俊夫 他  
人と地域共創センター 教授

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た方の秋講座です。大会に向けた実践的な知識を学び、段階的に走れる距離を伸ばしていく練習でフルマラソン、ハーフマラソン完走を実現させましょう。

日程・詳細内容

- 1 9/30 10:10~ フルマラソンの練習計画(田中)、60分走
- 2 10/21 13:00~ 経絡とセルフマッサージ、アイシングとテーピング(岸本)、60分走
- 3 10/28 8:30~ ソフトインターバル走(吉野川河川敷)
- 4 11/11 8:30~ ハーフマラソン
- 5 11/23(木祝) 8:30~ コントロールラン
- 6 11/25 13:00~ 3時間走
- 7 12/2 9:00~ コアコンディショニング(大村)、ランニングレッスン(森弥生)
- 8 12/16 13:00~ KOBA式体幹トレーニング(河野)、ランニングレッスン(和田)、60分走
- 9 12/23 9:00~ リレーマラソン

### 講座番号 6116 介護福祉講座(入門編)

定員 30名

日時 水曜日 14:30~16:00  
12/13 | 12/20 | 1/10 | 1/17  
1/24 | 1/31 | 全6回

受講料 7,000円  
講師 河野和代  
細田章  
佐藤淳史  
専門学校 健祥会学園  
介護福祉学科 教員

講座の概要 平時 / 感染拡大時 休講・中止

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。

その他

### 講座番号 8101 伸ばそう健康寿命 こころ、からだ、社会性

定員 10名

日時 月曜日 10:00~11:30  
10/2 | 10/16 | 10/23 | 10/30  
11/6 | 11/13 | 11/20 | 11/27  
12/4 | 12/11 | 全10回

受講料 1,000円  
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。

## 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。

★… 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)

## 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、

からだカレッジの受講者に加えて、他の公開講座等受講者も受講できます。

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からだカレッジ修了者

②2023秋冬公開講座 (フリーフィットネスⅡ・伸ばそう健康寿命 ところ、からだ、社会性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	<b>BS01</b>	<b>脳トレ&amp;コグニサイズ</b>	定員	10名
日時	月曜日	10/23 11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18 1/15 1/22 1/29	全10回	
受講料	3,000円			
講師	田中俊夫 他 人と地域共創センター 教授			
エクササイズの内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
身体と脳に良い刺激を与えましょう。脳トレと認知機能の向上に役立つ運動を組み合わせます。				
初回講師: 田中				

講座番号	<b>BS02</b>	<b>ウォーキング+</b>	定員	10名
日時	金曜日	10/27 11/10 11/17 11/24 12/8 12/15 12/22 1/19 1/26 2/2	全10回	
受講料	3,000円			
講師	田中俊夫 他 人と地域共創センター 教授			
エクササイズの内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
運動効果の高いノルディックウォーキングとインターバル速歩を組み合わせる体力向上を目指したプログラムです。体力レベルに合わせて実施できます。				
初回講師: 田中				

講座番号	<b>BS03</b>	<b>筋トレ&amp;ストレッチ</b>	定員	10名
日時	月曜日	10/23 11/6 11/13 11/20 12/4 12/11 12/18 1/15 1/22 1/29	全10回	
受講料	3,000円			
講師	田中俊夫 他 人と地域共創センター 教授			
エクササイズの内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
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。				
初回講師: 田中				

## からだカレッジ・オープン講座 (開放予定講座)

からだカレッジの講義で、定員に満たなかった場合、若干名、受講を可能にします。下記4つのテーマを開放予定です。ご希望の方は、公開講座申込書で申し込んでください。なお、募集はテーマ毎、1日だけの申し込みは出来ません。受講の可否については、それぞれにご連絡します。

受講料 4,500円  
講師 以下参照

講座番号	<b>BP01</b>	<b>健康寿命</b>	定員	若干名
日程・内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
1	9/26 14:15~15:15	徳島県の現状と取り組み	健康づくり課	
2	9/26 15:30~16:30	加齢と病気	山口治隆 大病院 特任准教授	
3	10/3 15:30~16:30	健康寿命と栄養	竹谷豊 大学院医学薬学研究所 教授	
4	10/31 15:30~16:30	健康寿命と歯	市川哲雄 大学院医学薬学研究所 教授	
5	11/7 15:30~16:30	疾病予防と健診受診	健康づくり課	

講座番号	<b>BP02</b>	<b>メタボリックシンドロームの予防・解消</b>	定員	若干名
日程・内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
1	10/24 13:00~14:00	メタボ・糖尿病の原因	松久宗英 糖尿病臨床・研究開発センター長	
2	10/24 14:15~15:15	メタボ・糖尿病の合併症	松久宗英 糖尿病臨床・研究開発センター長	
3	10/24 15:30~16:30	メタボ・糖尿病の対策	松久宗英 糖尿病臨床・研究開発センター長	
4	11/21 14:15~15:15	メタボ予防と栄養	竹谷豊 大学院医学薬学研究所 教授	
5	11/28 15:30~16:30	生活習慣病と口腔ケア	湯本浩通 大学院医学薬学研究所 教授	

講座番号	<b>BP03</b>	<b>ロコモティブシンドロームの予防・解消</b>	定員	若干名
日程・内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
1	12/5 15:30~16:30	ロコモ予防と栄養	竹谷豊 大学院医学薬学研究所 教授	
2	12/19 13:00~14:00	ロコモと腰痛	西良浩一 大学院医学薬学研究所 教授	
3	12/19 14:15~15:15	ロコモと関節痛	玉置康晃 大病院 特任助教	
4	12/19 15:30~16:30	ロコモと骨粗しょう症	鹿島正弘 阿南医療センター 整形外科部長	
5	12/26 15:30~16:30	お口の健康 (健口) とロコモ予防	片岡宏介 大学院医学薬学研究所 教授	

講座番号	<b>BP04</b>	<b>認知症の予防・サポート</b>	定員	若干名
日程・内容	平時  / 感染拡大時 休講・中止			
1	1/23 13:00~14:00	認知症ってどんな病気?	和泉唯信 大学院医学薬学研究所 教授	
2	1/23 14:15~15:15	認知症を起こす原因	和泉唯信 大学院医学薬学研究所 教授	
3	1/23 15:30~16:30	認知症の治療と予防	和泉唯信 大学院医学薬学研究所 教授	
4	2/20 14:15~15:15	認知症のサポート1	千葉進一 大学院医学薬学研究所 准教授	
5	2/20 15:30~16:30	認知症のサポート2	千葉進一 大学院医学薬学研究所 准教授	

### 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)



# 2023年 秋冬 公開授業一覽

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	7101	平和と戦争のアポリア	饗場 和彦	月 16:20 ~	13,500円
	7102	都市の人間関係	矢部 拓也	火 16:20 ~	13,500円
	7103	AI総合演習	鳥井 浩平	水 8:40 ~	13,500円
	7104	医療と社会	渡邊 克典	水 16:20 ~	13,500円
	7105	中国思想史入門	新田 元規	木 10:25 ~	13,500円
	7106	平和と戦争のアポリア	饗場 和彦	金 16:20 ~	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、9月25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8月21日(月)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〕

