



2024年度

春 夏

# 徳島大学人と地域共創センター

# 公開講座受講生募集

～新年度が始まる今、再び学び始めてみませんか?～

申込期間 **2024年2月29日(木)～3月21日(木) 17時** まで

窓口対応時間：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(月)、12日(火)は後期日程入試のため、キャンパス内に入れません。  
◆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。

### 《公開講座の受講申込にあたって》

令和6年度春夏公開講座は、対面、オンライン、及び、ハイブリッドで実施します。

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、講座実施方法が異なりますので、講座毎の実施方法をご確認ください。
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。(注：事前に購入いただくことが必要です。)

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。

### 《注意事項》

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。

### 《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。

### (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。

## 申込方法

### インターネット

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



又は

### 綴じ込みの申込書を提出

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。)

インターネットから各講座のシラバス(別途シラバスがある講座のみ)を確認することができます。また、窓口ではシラバスを印刷したものを準備しております。

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。

## 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。2024年**4月1日(月)**までに連絡がなければ受講決定となります。

### インターネット郵便

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) 4/8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。

### 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)

■「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

2024年5・6月から開講の講座 → 2024年**4月8日(月)～4月16日(火)**

2024年7・8・9月以降に開講の講座 → 2024年**6月17日(月)～6月21日(金)**

(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。

■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の液晶ディスプレイに表示し案内しますので確認してください。

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 **日曜日** 7/21 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  講義時に資料を配付します **対面**

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) を販売します。

当日は食事をとれる学生食堂は閉店です。昼食、飲み物、タオルを各自で用意してください。

講座番号 **1001** **徳島城と阿波九城 ~町の成り立ち** 定員 **30名**

日時 **木曜日** 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11 全5回 13:30~15:00

受講料 **5,500円**

講師 **平井松午**  
徳島大学名誉教授

講座の概要  講義時に資料を配付します **ハイブリッド (対面・Zoom両者対応)**

天正13年(1585)に阿波国に入部した蜂須賀家政は徳島城下町を建設し、支城が配置された撫養・川島・脇町・池田・富岡・和食・海部などにも小城下町が形成されました。講座では絵図を手がかりに、町の成り立ちを考えます。

講義は対面とZoom。適宜、パソコン・ネット環境をご準備下さい。

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 **木曜日** 5/9 5/23 6/6 6/20 7/4 全5回 18:30~20:00

受講料 **5,500円**

講師 **饗場和彦**  
大学院社会産業理工学研究部 社会総合科学専攻教授

講座の概要  講義時に資料を配付します **対面**

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、日本の安全はどう確保するとよいのか。いずれも難問ですが、多面的・合理的に考えてみましょう。

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** 5/29 6/5 6/12 6/19 6/26 全5回 20:00~22:00

受講料 **6,500円**

講師 **山川修**  
Safeology研究所・代表  
**Gehrtz三隅友子**  
教養教育院教授

講座の概要 **オンライン (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ます。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し、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** **日本・徳島の未来を語ろう! ~地域衰退の危機の中で~** 定員 **10名**

日時 **金曜日** 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 全5回 19:00~20:30

受講料 **1,500円**

講師 **鈴木尚子**  
人と地域共創センター准教授  
**岡里美**  
徳島市国際交流協会会員

講座の概要  別添シラバスがあります **オンライン (Zoom)**

この講座では、地域の衰退に関する書籍を輪読し、基盤産業の衰退後に地域がたどってきたプロセスについて学びつつ、徳島県において私たちが今後いかに生きていくべきか、参加者とともに考えます。過疎地域からのご参加も歓迎します。

参加者は必ず次の書籍を講座前に入手し、目を通した上でご参加ください。宮崎雅人『地域衰退』岩波書店、2022年。参加者の議論をもとに進める講座ですので、ビデオオンでご参加ください。(日程は講師都合により変更の可能性があります)

講座番号 **1005** **語り合う認知症: 家族介護者の気持ちに寄り添うには** 定員 **10名**

日時 **土曜日** 5/11 全1回 13:00~16:00

受講料 **2,000円**

講師 **鈴木尚子**  
人と地域共創センター准教授  
**岡里美**  
徳島市国際交流協会会員

講座の概要  講義時に資料を配付します  別添シラバスがあります **対面**

この講座では、認知症の人を介護する家族介護者の方に焦点を当て、かれらに寄り添う地域社会とはいかにあるべきか、様々な国内外の事例をもとに、参加者とともに考えていきます。

この講座は、どなたでも歓迎します。

講座番号 **1006** **本人発信の可能性 ~認知症当事者同士の対話をもとに~** 定員 **8名**

日時 **木曜日** 5/9 5/16 5/23 全3回 10:00~11:30

受講料 **無料**

講師 **鈴木尚子**  
人と地域共創センター准教授  
**岡里美**  
徳島市国際交流協会会員

講座の概要  別添シラバスがあります **対面**

この講座は認知症の人とその介護者を対象とし、当事者が考える望ましい本人発信の可能性について、様々な事例をもとに意見を述べあいます。日頃なかなか思いを表現したことがない当事者の方、ご自身の意見を述べあってみませんか。

この講座は、認知症と診断された方と介護者の方を対象に、ゆっくり、ゆったりと進めます。ご不安な方は事前にご相談ください。

講座番号 **1007** **ビジネスに役立つ法律関連講座** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 8/30 9/6 9/13 全3回 18:00~19:30

受講料 **3,500円**

講師 **山本光治**  
研究支援・産官学連携センター 知財法務部門教授

講座の概要  講義時に資料を配付します **ハイブリッド (対面・Zoom両者対応)**

ビジネス関係者の関心が高そうな問題について説明する講座です。全3回で、取締役会等の機関、独禁法、インサイダー取引(金融商品取引法)、営業秘密に関する規制(不競法)、個人情報保護法等について解説したいと思います。

講座番号 **1008** **主として年配者のための法律関連講座** 定員 **30名**

日時 **金曜日** 7/5 7/12 7/19 全3回 15:00~16:30

受講料 **3,500円**

講師 **山本光治**  
研究支援・産官学連携センター 知財法務部門教授

講座の概要  講義時に資料を配付します  別添シラバスがあります **対面**

年配者の皆さんの関心が高そうな問題について、法律上の観点から説明する講座です。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説明したいと考えています。

講座番号 **1009** **英語詩を読む ~現代詩を中心に~** 定員 **15名**

日時 **金曜日** 9/6 9/13 9/20 全3回 20:00~21:30

受講料 **3,500円**

講師 **吉田文美**  
大学院社会産業理工学研究部 社会総合科学専攻教授

講座の概要  講義時に資料を配付します **オンライン (Zoom)**

英語詩には、英語という言葉について、あるいは英語を使用する国や地域の文化事情について深い理解が得られる作品が少なくありません。この講座では、主に現代英語詩から毎回6~7編の作品を紹介します。

地域創生分野

講座番号 **F101** **デジタルファシリテーション入門**  
—参加型で創る新たな社会— 定員 **100名**

日時 **土曜日** 7/13 7/20 7/27 8/3 8/10 全5回 9:00~10:30

受講料 **5,500円**  
講師 **田原真人**  
デジタルファシリテーション研究所  
Gehrtz三隅友子  
教養教育院教授

講座の概要 **オンライン (Zoom)**  
講義が動画に置き換わり教師の役割は教えることからファシリテーターに移行し、さらにAIの登場により、ファシリテーターの役割も拡大します。AI時代のコミュニティと学習のファシリテーターの役割と手法を模索し、未来を創造します。

講座中の土日に美波町(徳島県海部郡)の未来フェス参加を予定しています。宿泊、交通費等は受講生負担となります。

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 **12名**

日時 **土曜日** 5/18 5/25 6/1 6/15 6/29 7/6 全6回 13:00~16:00

受講料 **10,500円**  
講師 **養手奈保美**  
養手サイコドラマLab.代表  
Gehrtz三隅友子  
教養教育院教授

講座の概要 **オンライン (Zoom)**  
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して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 **F103** **現代の食と農を考える**  
—今日の食生活は持続可能?— 定員 **30名**

日時 **水曜日** 5/8 5/22 6/5 6/19 7/3 全5回 13:00~14:30

受講料 **5,500円**  
講師 **橋本直史**  
大学院社会産業理工学研究所  
生物資源産業学域講師

講座の概要 **対面**  
今日、我々が享受している食生活は、どのように支えられているのでしょうか?他方、農業の衰退とはどのような関係があるのでしょうか?将来的にも持続可能な食と農のあり方について、当講座では考えていきます。

講座番号 **2001** **認知と脳科学Ⅱ**  
(薬に頼らない接し方) 定員 **20名**

日時 **金曜日** 5/10 5/17 5/24 5/31 6/7 6/14 6/21 6/28 7/5 7/12 全10回 10:30~12:00

受講料 **9,000円**  
講師 **村田勝夫**  
四国大学大学院非常勤講師、  
鳴門教育大学名誉教授

講座の概要 **対面**  
認知を脳科学の面から知ることが重要であるがそれを知る機会が少ない。昨年の本講座では脳科学者の親族を見守る体験を通じた認知機能について広く通覧した。今回は薬剤師による薬に頼らない認知症への対処について学習したい。

テキスト:『薬になるべく頼らず認知症とつきあう方法』宇多川久美子、河出書房新社、1,430円(税込)

自然・科学分野

情報・技術分野

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

受講料 **10,000円**  
講師 **辻明典**  
技術支援部  
技術専門職員

講座の概要 **対面**  
AI/IoT・センサ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、予備知識なしでご参加いただけます。IoTセンサを搭載した教材を用いて、基礎から実践レベルの知識と技術を身に付けられます。

教材費3,000円が別途必要です。パソコン(Windows 10/11)をご準備下さい。

講座番号 **3002** **はじめて学ぶChatGPT** 定員 **30名**

日時 **火曜日** 5/7 全1回 18:30~20:00

受講料 **1,500円**  
講師 **金西計英**  
高等教育研究センター教授

講座の概要 **対面**  
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。

芸術分野

講座番号 **3003** **ChatGPTの入門と応用** 定員 **15名**

日時 **土曜日** 5/11 5/25 6/8 6/22 7/6 全5回 10:00~11:30

受講料 **6,000円**  
講師 **関陽介**  
高等教育研究センター  
准教授

講座の概要 **オンライン (Zoom)**  
現在、生成AIが大きな注目を集めています。そこで、ChatGPTを用いた基本的な操作方法や応用例(メール文面やExcelの関数等の作成方法)を学びます。具体的な内容は、講義を通して決める予定です。

パソコンを用いた実習を行います。

## 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。



講座番号 **4001** **初心者からの写真講座★** 定員 **20名**

日時 **土曜日** 5/11 5/25 6/1 6/15 7/6 7/20 8/4\* 8/24 9/7 9/21 全10回 10:30~12:00

受講料 **9,000円**  
講師 **上野照文**  
公益社団法人  
日本写真家協会会員

講座の概要 **対面**  
初心者から中級者までの写真に興味があり、昔撮っていた、カメラはあるけど使い方がわからない、写真仲間を作りたい等、写真を楽しく撮って上達出来ればと思います。カメラはデジタルカメラ以外にスマホでも大丈夫です。被写体も身近なものから始めます。

教室での講座以外に、近郊の撮影会も行う予定です。移動、場合によっては入場料も発生することがあります。

講座番号 **5001** **インターネット活用の英会話学習法** 定員 **20名**

日時 **木曜日** 13:30~15:00

5/16	5/23	5/30	全7回
6/6	6/13	6/20	
6/27			

受講料 **8,000円**

講師 **田久保 浩**  
大学院社会産業理工学研究所 社会総合科学域教授

講義時に資料を配付します **対面**

YouTubeなど、インターネットを活用して英語、英会話を学ぶ方法を実践します。英検3級から2級超のレベルまで、どなたでも。一度このコースを受講すれば、一人でインターネット上で英会話を学ぶことができるようになります。

講座番号 **5002** **TOEIC Listening 初級講座** 定員 **12名**

日時 **金曜日** 12:50~16:05

8/30			全1回

受講料 **2,000円**

講師 **内山八郎**  
教養教育院教授

オンライン (Zoom)

TOEICは米国のETSによる英語の試験である。社会人や大人が自身で英語の学習をする際に、有効な試験である。本講座ではTOEICのサンプル問題を用いて、TOEICのリスニング問題の形式とパターンを知り、得点アップを目指す。

講座番号 **5003** **談笑風生中国語(初級)春** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 18:30~20:00

5/1	5/8	5/15	全9回
5/22	5/29	6/5	
6/12	6/19	6/26	

受講料 **8,500円**

講師 **張 偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講義時に資料を配付します **対面**

テキスト:『しゃべっていいとも中国語』朝日出版社 陳淑梅 劉光赤 2,860円(税込)

本講座は会話用のテキストを使用して、中国語を楽しく学習でき、またリラックスして会話練習に取り組んでいます。「学びやすく、会話練習しやすい」を目標として授業構成されています。

講座番号 **5004** **談笑風生中国語(初級)夏** 定員 **20名**

日時 **水曜日** 18:30~20:00

7/3	7/10	7/17	全10回
7/24	7/31	8/7	
8/21	8/28	9/4	

受講料 **9,000円**

講師 **張 偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講義時に資料を配付します **対面**

テキスト:『しゃべっていいとも中国語』朝日出版社 陳淑梅 劉光赤 2,860円(税込)

本講座は会話用のテキストを使用して、中国語を楽しく学習でき、またリラックスして会話練習に取り組んでいます。「学びやすく、会話練習しやすい」を目標として授業構成されています。

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

日時 **月曜日** 13:30~15:00

5/13	5/20	5/27	全7回
6/3	6/10	6/17	
6/24			

受講料 **8,000円**

講師 **張 偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講義時に資料を配付します **対面**

テキスト:『時事中国語の教科書2024年度版』朝日出版社 三浦正道 陳祖禧 古屋順子 2,090円(税込)

本講座は、中国では過去一年間の様々な出来事を紹介する『時事中国語の教科書』を使って、中国語文法や表現能力を向上させるだけでなく、中国の現状をもっと知る中国語中級講座です。

講座番号 **5006** **談笑風生中国語(中級)夏** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 13:30~15:00

7/1	7/8	7/22	全9回
7/29	8/5	8/19	
8/26	9/2	9/9	

受講料 **8,500円**

講師 **張 偉**  
四国大学非常勤講師、通訳

講義時に資料を配付します **対面**

テキスト:『時事中国語の教科書2024年度版』朝日出版社 三浦正道 陳祖禧 古屋順子 2,090円(税込)

本講座は、中国では過去一年間の様々な出来事を紹介する『時事中国語の教科書』を使って、中国語文法や表現能力を向上させるだけでなく、中国の現状をもっと知る中国語中級講座です。

講座番号 **5007** **ドイツ語入門** **—楽しくドイツ語を勉強しましょう。** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 18:30~20:00

5/13	5/20	5/27	全10回
6/3	6/10	6/17	
6/24	7/1	7/8	

受講料 **9,000円**

講師 **Olaf Schiedges**  
大学院社会産業理工学研究所 社会総合科学域准教授

講義時に資料を配付します **対面**

テキスト:『BUMERANG Re』小野壽美子、中川明博、西巻丈児 朝日出版社 2,860円(税込) ISBN: 9784255254807

ドイツ語入門はドイツ語のアルファベットの発音や基本的な文法などを分かりやすく解説し、同時に簡単な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。ドイツ語のアルファベットから始まりますので初めての方に適しています!ドイツ語を学習しながらドイツの文化も知ることができる。ドイツ語の文法が分かりやすく説明されている教科書を使用します。Beginners are very welcome!

講座番号 **5008** **楽しく学ぶポルトガル語** 定員 **15名**

日時 **火曜日** 18:30~20:00

5/14	5/21	5/28	全10回
6/4	6/11	6/18	
6/25	7/2	7/9	

受講料 **9,000円**

講師 **松尾ドゥルシー**  
ポルトガル語通訳

講義時に資料を配付します **対面**

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 **6001** **フリーフィットネス I** 定員 **50名**

日時 **月~金曜日** 9:00~19:00 | **土曜日** 10:00~閉館時間

受講料 **3,000円**

講義時に資料を配付します **対面**

利用が不定期のため駐車許可証は発行しませんが、状況により駐車場が利用できる場合があります。初めて利用される方は利用説明を受けていただきます。

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、急遽利用できないことがありますので、事前にカレンダー等で確認してください。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 **6002** **エンジョイ フィットネス** 定員 **22名**

日時 **火曜日** 10:00~11:30

5/7	5/21	5/28	全12回
6/11	6/25	7/2	
7/9	7/23	7/30	

受講料 **11,000円**

講師 **吉田みつる**  
生涯学習健康マラソンクリニック、看護師

準備物:歩きやすい靴、飲み物、雨天時は室内で行いますのでヨガマットまたはバスタオル。

ノルディックウォーキングや低山登り、筋肉トレーニング、バランストレーニング、など様々な運動を取り入れて足腰の強化と体力の向上をはかります。自然の中で仲間との親交を深め、アンチエイジングを目指します。

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**  
10:00~12:00

4/17	5/1	5/22	全21回
6/5	6/26	7/3	
7/24	8/28	9/4	
9/25	10/2	10/23	11/13
11/27	12/4	12/25	1/8
1/22	2/5	2/19	3/5

**受講料** **23,000円**

**講師** **田中俊夫**  
人と地域共創センター教授  
**范永輝**  
四国大学

**講座の概要** 対面

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。

公開講座以外に野外活動などのクラブ活動を月2回(第2・3水)実施します。本講座の受講者はクラブ活動への参加が必須となります。スポーツ保険料など別途クラブ費として年10,000円必要です。

**日程・詳細内容**

- 1 4/17 楽しく続ける健康運動
- 2 5/1 ラッコ運動、阿波踊り体操、ウォーキング
- 3 5/22 腰痛体操、フィットネスゲーム
- 4 6/5 体幹・バランス運動
- 5 6/26 ステップエクササイズ
- 6 7/3 体組成測定、骨密度測定
- 7 7/24 室内エクササイズ、阿波踊り体操メタボ解消編
- 8 8/28 スローエアロビク、ご当地体操
- 9 9/4 ストレッチポール
- 10 9/25 ラダートレーニング
- 11 10/2 ノルディックウォーキング
- 12 10/23 ポイント探しウォーキング
- 13 11/13 身体ほぐし
- 14 11/27 ニュースポーツ
- 15 12/4 シニアエアロビクス
- 16 12/25 インターバル速歩
- 17 1/8 新年の目標、フィットネスゲーム
- 18 1/22 脳トレ体操
- 19 2/5 阿波踊り体操フレンズ編
- 20 2/19 中国拳法(范)
- 21 3/5 健脚度測定

講座番号 **6004**

## バドミントンを楽しもう!

定員 **16名**

**日時** **木曜日**  
13:00~14:30

5/16	5/23	5/30	全11回
6/6	6/13	6/20	
7/4	7/11	7/18	
7/25	8/1		

**受講料** **10,000円**

**講師** **川島歩**  
生涯学習健康マラソニック、健康運動指導士

**講座の概要** 対面

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!

準備物: 体育館シューズ、ラケット(貸出可)、飲み物、タオル

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**  
10:00~11:30

5/16	5/23	5/30	全15回
6/6	6/13	6/20	
7/4	7/11	7/18	
7/25	8/1	8/8	8/22
8/29	9/5		

**受講料** **13,500円**

**講師** **川島歩**  
生涯学習健康マラソニック、健康運動指導士

**講座の概要** 対面

運動不足や加齢とともに体の動きは悪くなりがち。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・筋肉をしっかり動かし、さらに脳トレ体操で脳も体も活性化! 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。ヨガマット、上履きは不要です。

講座番号 **6006**

## 楽しくやさしいエアロビクス part II

定員 **15名**

**日時** **月曜日**  
10:00~11:30

5/13	5/20	5/27	全5回
6/3	6/10		

**受講料** **5,500円**

**講師** **石川美佐**  
健康寿命マスター

**講座の概要** 対面

楽しい音楽に合わせて、簡単にできる動きで全身を大きく動かします。また、part IIでは、「気になる不調や悩みを改善、予防」をテーマに、腰痛や肩こり、ひざ痛、冷え、姿勢など、多くの方が抱える悩みに応える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 **6007**

## 腰痛予防のコンディショニング

定員 **15名**

**日時** **木曜日**  
18:30~20:00

6/6	6/13	6/20	全6回
7/4	7/11	7/18	

**受講料** **7,000円**

**講師** **藤谷順三**  
大学院医歯薬学研究所  
地域運動器・スポーツ医学分野  
特任准教授

**講座の概要** 対面

負傷兵のリハビリテーションとして考案されたピラティスなどのコンディショニング・エクササイズを通じて、正しい呼吸、姿勢、動作を身につけ、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分ほぐし大全』西良浩一著 文響社 1,782円(税込)

講座番号 **6008**

## 里山再発見

定員 **40名**

**日時** **木曜日**  
10:00~13:00

5/9	5/16	5/23	全10回
6/6	6/13	6/27	
7/4	7/18	9/12	
9/19			

**受講料** **10,000円**

**講師** **田中俊夫**  
人と地域共創センター教授  
**吉田みつる**  
看護師  
**佐竹晶子**  
健康寿命マスター

**講座の概要** 対面

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。諸事情により目的地が変更となる場合もあります。山歩きに適したシューズ、登山用雨具をご用意ください。

- 日程・詳細内容**
- 1 5/9 オリエンテーション、城山
  - 2 5/16 眉山(忌部神社)
  - 3 5/23 あずり越え
  - 4 6/6 大麻山
  - 5 6/13 大山(観音道)
  - 6 6/27 如意輪寺~中津峰
  - 7 7/4 大川原高原~旭ヶ丸
  - 8 7/18 焼山寺山
  - 9 9/12 杖立山~六郎山
  - 10 9/19 高丸山(上勝)



講座番号 **6009** ジョギーズパラダイス∞  
楽走レシピBasic 定員 **40名**

日時	<b>土曜日</b>			受講料	17,000円	
	5/11	5/25	6/1			全16回
	6/8	6/15	6/22			
	6/29	7/6	7/13			
	7/20	7/27	8/3			
	8/31	9/7	9/14			
13:00~17:00						

講師  
田中俊夫  
人と地域共創センター教授  
岩瀬穰志  
徳島大学病院  
白神敦史  
徳島県立中央病院  
古田結花  
徳島県スポーツ栄養士協会  
岸本実  
治療家&  
ランニングアドバイザー  
楠山尚人  
くすくすコンディショニング

講座の概要 講義時に資料を配付します **対面**

初めてマラソン講座を受講される方のクラスです。∞(無限大に)楽しく、楽～に走れるようになるレシピ(秘訣)をお伝えします。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やハーフ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

- 5/11 開講式、オリエンテーション
- 5/25 楽～に走れる楽走レシピ(田中)
- 6/1 ランニングと健康(白神)、基本トレーニング、ランニングフォーム(田中)
- 6/8 障害の予防(田中)
- 6/15 ランニング障害について(岩瀬)、筋力トレーニングとストレッチ(田中)
- 6/22 ランニングと栄養(古田)
- 6/29 ランニングレッスン(岸本)
- 7/6 からだのケア(楠山)
- 7/13 夏のマラソンツアー1: 眉山中腹
- 7/20 夏のマラソンツアー2: 眉山山頂
- 7/27 夏のマラソンツアー3: 大川原高原
- 8/3 夏のマラソンツアー4: 神山森林公園
- 8/17 夏のマラソンツアー5: 大麻比古神社~卯辰峠
- 8/31 夏のマラソンツアー6: 大井小学校跡
- 9/7 夏のマラソンツアー7: 峰山高原
- 9/14 夏のマラソンツアー8: 石井前山公園

講座番号 **6010** ジョギーズパラダイス∞  
楽走レシピS(スーパー)★ 定員 **60名**

日時	<b>土曜日</b>			受講料	10,500円	
	5/25	6/1	6/15			全11回
	6/22	6/29	7/6			
	10/5	10/26	11/16*			
	11/23	12/14				
13:00~15:15						

講師  
田中俊夫  
人と地域共創センター教授  
高原茂之  
きたしま田舎病院  
河野磨  
KOBAS式体幹トレーニング認定トレーナー  
大村尚  
コアコンディショニング協会認定トレーナー  
岸本実  
治療家&  
ランニングアドバイザー  
楠山尚人  
くすくすコンディショニング  
和田佳那  
ワダボディワークス  
加藤順廣  
ランニングクラブ顧問

講座の概要 講義時に資料を配付します **対面**

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、身体づくりに取り組みます。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。身体のアンチエイジングを目指すクラスです。

日程・詳細内容

- 5/25 タイム向上とけが予防の両立を目指して(田中)、KOBAS式体幹トレーニング(河野)
- 6/1 コアコンディショニング(大村)
- 6/15 コアコンディショニング(大村)
- 6/22 ランニング障害の対処法(高原)、KOBAS式体幹トレーニング(河野)
- 6/29 ランニングレッスン(岸本)
- 7/6 からだのケア(楠山)
- 10/5 レースでのトラブル回避法(田中)、コアコンディショニング(大村)
- 10/26 コアコンディショニング(大村)、経絡とセルフマッサージ(岸本)
- 11/16 9:00~ KOBAS式体幹トレーニング(河野)
- 11/23 ヨガストレッチ(和田)、ランニングレッスン(和田)
- 12/14 KOBAS式体幹トレーニング(河野)、ランニングレッスン(加藤)

講座番号 **6011** オンライン講座 サイバーレッスン  
∞楽走レシピ 定員 **10名**

日時	<b>月曜日</b>			受講料	6,500円	
	5/20	6/17	7/22			全7回
	8/19	9/9	10/21			
	11/18					
20:30~21:30						

講師  
田中俊夫  
人と地域共創センター教授

講座の概要 講義時に資料を配付します **オンライン(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

- 5/20 マラソンのトレーニング
- 6/17 マラソン障害の予防
- 7/22 マラソンのスポーツ医学1
- 8/19 マラソンのスポーツ医学2
- 9/9 マラソンと栄養
- 10/21 フルマラソンに向けた準備
- 11/18 レースの準備と注意点

講座番号 **6012** 武術で身体を整える 定員 **20名**

日時	<b>月曜日</b>			受講料	9,000円	
	5/13	5/20	5/27			全10回
	6/3	6/10	6/17			
	6/24	7/1	7/8			
	7/22					
	10:00~11:30					

講師  
W.ヘルベルト  
大学院社会産業理工学研究所  
社会総合科学域教授

講座の概要 講義時に資料を配付します **対面**

空手道六段の講師が、東洋の健康法である立禅、気功、太極拳、拳法(空手)の気の調整、呼吸法、基本技、型などを家でもできるように教えます。体力に不安のある方にもやさしい健康維持のための心身の鍛錬法です!

動きやすい服装、裸足で稽古します。水分補給できるものを持参して下さい!

講座番号 **6013** 介護福祉講座 定員 **15名**

日時	<b>水曜日</b>			受講料	7,000円
	7/3	7/10	7/17		
	7/24	7/31	8/7		
14:30~16:00					

講師  
武田英二  
専門学校 健祥会学園 校長  
河野和代  
介護福祉学科 学科長  
奥野寛子  
作業療法学科 教員  
池住祐哉  
理学療法学科 教員  
細田章  
介護福祉学科 教員  
佐藤淳史  
介護福祉学科 教員

講座の概要 講義時に資料を配付します 別途シラバスがあります **対面**

誰もが迎える高齢期を健やかに楽しく過ごすため、また高齢者を在宅で介護している人に必要な介護に関する知識・技術を学ぶ講座です。高齢期の健康維持、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。

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**

対面

講義概要  
マラソクリニックは、マラソン講座（講座番号6009、6010、6011）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。

講座番号 **8001** | **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

5/13	5/20	5/27	全10回
6/3	6/10	6/17	
6/24	7/1	7/8	
7/22			

受講料 **1,000円**

講師 **代表者 京野義明 他  
まなび達**

対面

講義概要  
こころ、からだ、社会性について、健康寿命とどうに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を考え、今できることから実践し報告し合い、更に改善をしていくことを目的とします。なお、体を動かす場合もあります。

## 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

受講1年目  
(初めて受講)

マラソンは  
初めて or 経験者

受講2年目  
(22期生/昨年度新規受講)

1 or 3  
を受けたことがある方

受講3年目以上  
(1～21期生)

2 or 3  
を終了した方

講座番号	講座名	受講1年目	受講2年目	受講3年目以上
1 6009	ジョギーズパラダイス∞楽走レシピBasic	◎ ← どちらか選択	×	×
2 6010	ジョギーズパラダイス∞楽走レシピS(スーパー)	×	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
3 6011	サイバーレッスン∞楽走レシピ	◎ ← どちらか選択	◎ ← どちらか選択	○ (再受講可)
4 K001	マラソ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（ランニング実習、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（1年目のみ）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

## からだカレッジ実践課程のご案内

### 健康寿命を伸ばそう!

徳島大学と徳島県との共催で令和元年より「**とくしま健康寿命からだカレッジ**」を開設し、人と地域共創センターで実施しています。健康寿命に関する**最新の知見を学び、運動などの実習を通じて健康寿命の延伸を目指す**ものです。広く県民を対象とした**基礎課程（秋開講：16回46時間）**と基礎課程修了者に加えて健康系専門職を対象とした**専門課程（春開講：11回30時間）**があり、新型コロナによる中断がありましたがこれまでに基礎課程55名、専門課程17名が受講されました。地域の健康づくりのリーダーや指導者の育成を目指した専門課程からは資格試験に合格した**15名が「とくしま健康寿命マスター」に認定**され、地域での健康づくり事業に携わっていただいています。

### 健康・スポーツ分野はからだカレッジの実践課程に

そして、令和6年度より、センター主催の公開講座のうち健康・スポーツ分野が「**からだカレッジ実践課程**」としても位置づけられることとなりました。そして公開講座に2/3以上出席し、修了した方はその講座の時間数（1.5時間10回講座なら15時間）の**合計が2年間で30時間以上となれば「実践課程修了生」として**からだカレッジの基礎課程、専門課程の**受講料の優待が受けられます。**具体的には基礎課程25,000円、専門課程18,000円がそれぞれ**半額免除**となります。これまで健康・スポーツ系の公開講座で実践を積み重ねてきた方は、さらにはからだカレッジの学習と組み合わせると**健康寿命のさらなる延伸を実現**していただきたいと思います。

### 実践課程の対象講座と時間数

**対象となるのは令和4年度と5年度の健康・スポーツ分野の公開講座**です。欠席があっても修了（2/3以上の出席）していれば、講座全体の時間数がカウントされます。講座と時間数の一覧表についてはからだカレッジ関連の資料をご覧ください。また、個別の実践課程修了（2年間30時間以上）の有無については事務室までお問い合わせください。

### 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

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)

# 2024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	大学教育と自身の学びを再考する	吉田 博	月 10:25 ~	13,500円
	7003	障害と社会	渡邊 克典	水 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、4月9日(火)17時以降に連絡します。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：2024年3月21日(木)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けます。

#### 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〕

