



徳島大学人と地域共創センター

2021年度



公開講座受講生募集

申込期間 **2021年9月1日(水)～9月17日(金)17時** まで

窓口受付時間：平日9:00～19:00 土曜日9:00～17:00

※事務室・講義室が移転しています。(次ページの移転先案内図をご覧ください。)

◆令和3年度秋冬講座は、新型コロナウイルスの感染状況により、開講方針が例年と異なりますのでご注意ください。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3年度秋冬公開講座は、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3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、予めご了承願います。)

(講座実施方法)

	①対面授業限定の講座 平常時は、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、 休講 や 中止 となることがあります。
	②遠隔授業限定の講座 平常時より、 常に遠隔授業 を実施します。
	③対面授業(遠隔授業対応)講座 平常時は、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 遠隔授業に変更 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. 秋冬講座の受講については、別紙「令和3年度秋冬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》

1. 令和3年8月～令和4年3月に、当センター棟の改修工事の施工がありますので、**駐車場は利用できません**。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。

申込サイトがリニューアルしました

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、願っ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。2021年**10月7日(木)**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
インターネット

で申し込まれた方

受付票を後日郵送します。銀行振込ご希望の方には、あわせて銀行振込用紙をお送りします。(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

2021年**11・12月**から開講の講座
2022年**1月以降**から開講の講座

2021年**10月11日(月)～10月18日(月)**

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3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「地域創生・国際交流会館3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事務室前に掲示し案内しますので確認してください。

移転先案内図

徳島大学常三島キャンパス



◆事務室

「人と地域共創センター棟」→「地域創生・国際交流会館3階 地域創生課内」へ移転

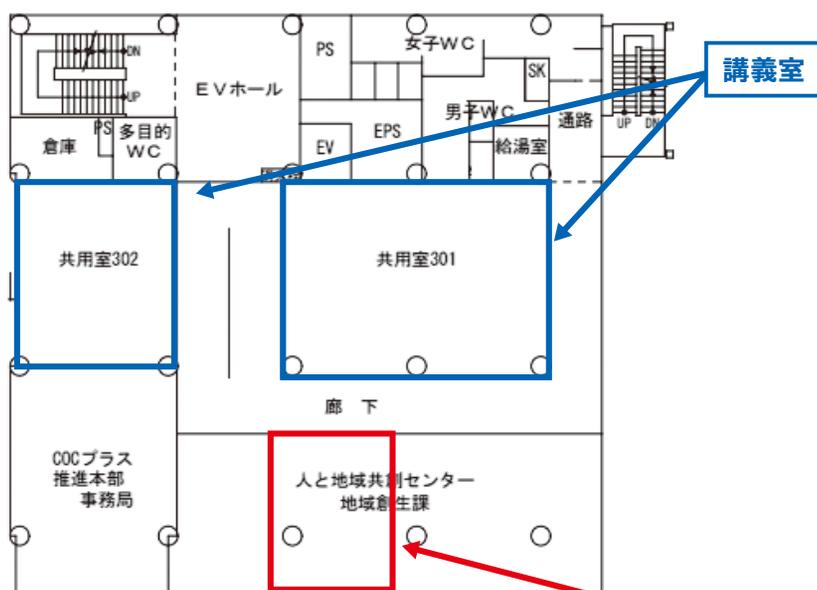
◆講義室

「地域創生・国際交流会館3階 共用室301・302」及び「工業会館2階」を借用
「体育館」、「武道場」を借用

◆駐輪場 自転車をご利用の方は、助任の丘の駐輪場をご利用ください。

◆駐車場 改修工事に伴い駐車場はございません。

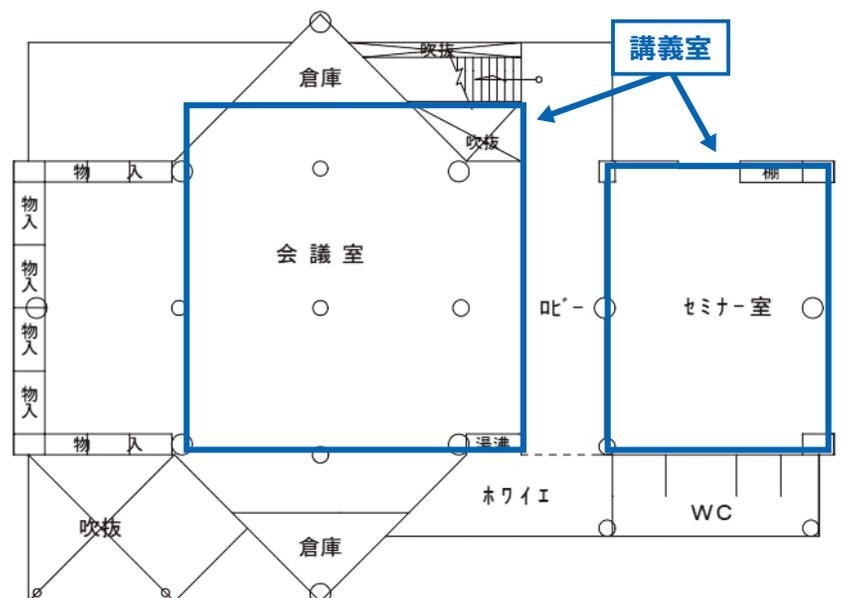
地域創生・国際交流会館



生涯学習係事務室 移転先

3階平面図

工業会館



2階平面図

講座番号

2021年秋冬徳島大学社会連携講座

A101

国際協力の経験を地域に還元するという事

～JICA関係者による在住外国人との共生に向けた取り組み事例から～

定員
50名

実施主体：徳島大学人と地域共創センター／国際協力機構四国センター (JICA 四国) / JICA 徳島デスク

日時	金曜日 18:30~20:00	11/5 11/12 11/19 12/3	12/10	全5回	受講料	無料
----	--------------------	-----------------------------	-------	-----	-----	----

講座の概要 Zoom

JICAは2021年現在、海外96カ国、国内15カ所に拠点をもち、海外では150カ国・地域の開発途上国に資金的・技術的な協力を行っています。国内においては、「研修員受入事業」と「市民参加協力事業」を柱として、個々の市民、NGO、自治体、大学、企業等のパートナーとの連携のもとに様々な事業を展開しています。

徳島大学と連携して実施してきた本講座も今年で10周年となりました。本年度はオンラインのみの開催とし、昨年から長期化する新型コロナウイルスの世界的流行を受け、国際情勢が大きく変化する中において、JICAから海外に派遣された経験のある関係者が国内外で取り組んできた在住外国人との共生に向けた最新の取り組み事例をご紹介します。本講座を通じ、過去の講座でもテーマとして扱ってきた外国人と共生する中での、徳島の新たな地域づくりや国際交流・協力のあり方を引き続き考えます。ご関心のある方は奮ってお申し込みください。

日程・詳細内容

- 11/5 「国内外におけるJICAの事業展開と徳島県における方向性」
JICA四国次長 米林 徳人
- 11/12 「山間の柚子の村からつながる世界」
株式会社さとうむら 営業主任 中川 朋子
(青年海外協力隊経験者／派遣国：マラウイ共和国／職種：システムエンジニア)
- 11/19 「日本とネパールにおける街角の国際交流
～両国における交通安全の指導経験から～」
元徳島県警察官 澤口 光資朗
(シニア海外協力隊経験者／派遣国：ネパール連邦民主共和国／職種：交通安全)
- 12/3 「徳島県在住外国人の現状と、多文化共生をめざす
社会の中で一人ひとりにできること～TOPIAでの経験から～」
公益財団法人徳島県国際交流協会 (TOPIA) 国際交流協力シニアコーディネーター 野水 祥子
(青年海外協力隊経験者／派遣国：ガーナ共和国／職種：婦人子供服)
- 12/10 「“みんな”でつくるこれからの徳島
～アフリカと徳島、地域のつながりから考える～」
鳴門教育大学研究員／JICA教育支援事業担当 長田 有加里
(青年海外協力隊経験者／派遣国：セネガル共和国／職種：環境教育)
コーディネーター：森 陽子 (JICA徳島デスク)・山科 恵美 (JICA四国)・鈴木 尚子 (徳島大学)

※実施の1週間前に、接続確認等のため、オンライン上での説明の機会を設けます。操作に不安のある方はぜひご参加ください。詳細は、受講申し込み者に後日メールにてご連絡いたします。

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) 9:30~16:00	1/10	全1回	受講料	無料
----	------------------------	------	-----	-----	----

講座の概要

基本編、トレーニング編、メタボ解消編、肩こり腰痛解消編など。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。

講師 田中俊夫



講座番号

1101

みんなで学ぶお金の話

～「長期・積立・分散」で未来へ投資～

定員
20名

日時	水曜日 15:00~16:30	11/10	全1回	受講料	無料
----	--------------------	-------	-----	-----	----

講座の概要

～「長期・積立・分散」で未来へ投資～
一見難しそうに思えるお金の話。
日本だけでなくグローバルな視点で見渡すと未来のヒントが見えてきます。ご参加お待ちしております。

講師 阿波銀行

講座番号

1102

定家撰『小倉百人一首』講読

— 成立の謎 —

定員
30名

日時	水曜日 15:00~16:30	11/10 11/17 11/24 12/1	12/8 12/15 12/22	全7回	受講料	8,000円
----	--------------------	------------------------------	----------------------	-----	-----	--------

講座の概要

2017年より定家撰『小倉百人一首』の成立問題について解説し、次いで、なるべく定家の意識に沿って1番歌から順次解釈を施して行っている。本年は昨年引き続き、66番大僧正行尊歌から解釈を行っていく。

各自で、テキストの購入必須
別紙☆テキスト一覧表参照

講師 堤和博

講座番号

1103

エッセイを楽しむ

～エッセイ実践教室

定員
10名

日時	木曜日 14:30~16:00	1/20 1/27 2/3 2/10	2/17	全5回	受講料	5,500円
----	--------------------	--------------------------	------	-----	-----	--------

講座の概要 Zoom

名エッセイを読み文章の基礎を学びながら、自分でもエッセイを書いてみましょう。サロンのような雰囲気です。読書会をしたり自作を披露し合ったりしながら、読書や創作のための仲間作りができればと思います。

教科書として、依岡隆児『読書コミュニケーション入門』(700円)を使います。(生協などを通さず、最初の授業で直接販売します)

講師 依岡隆児

講座番号

1104

日本図・伊能図を読む

— 古地図からみた日本 —

定員
30名

日時	木曜日 18:30~20:00	12/2 12/9 12/16 12/23	1/6 1/13 1/20 1/27	2/3 2/10	全10回	受講料	9,000円
----	--------------------	-----------------------------	--------------------------	------------	------	-----	--------

講座の概要 Zoom

本講座ではインターネットなども利用して、行基図と呼ばれる中世の日本図、江戸幕府が作成した日本総図や伊能忠敬が作製した実測日本図などを紹介し、日本の「かたち」や「国境」がどのように認識されてきたかをみていきます。

講義はZoomで行います。
パソコン・ネット環境をご準備下さい。資料は当方で用意します。

講師 平井松午

講座番号

1105

地球環境問題

— 世界の人口と食糧 —

定員
20名

日時	火曜日 18:00~19:30	11/2 11/9 11/16 11/30	12/7 12/14 12/21	全7回	受講料	8,000円
----	--------------------	-----------------------------	----------------------	-----	-----	--------

講座の概要 Zoom

世界の人口はどこまで増加するのか。食糧の増産はどうすれば可能か。豊富なデータをもとに地理学的視点から考えます。中学・高校におけるESD (持続可能な開発のための教育) の授業研究としても最適。

講義動画はYoutubeで配信しますので、都合のよいときに何度でも視聴することができます。

講師 豊田哲也

講座番号

1106

暮らしの中で「表現」を考えよう!

— 全国各地の人形芝居の比較を題材に —

定員
15名

日時	土曜日 13:00~17:00	11/20	全1回	受講料	1,500円
----	--------------------	-------	-----	-----	--------

講座の概要 Zoom

私たちは日々の生活の中で、言葉や音、身体の動きなど、様々な方法で文化活動を楽しみ「表現」をしています。阿波人形浄瑠璃をはじめとした全国の人形芝居の実践を出発点に、暮らしの中で「表現すること」の意味を考えてみませんか。

事前に準備いただくものは特にありません。感染防止に配慮して講座を実施します。

講師 鈴木尚子 堀本暁洋

★… 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

対面授業 (遠隔授業対応)

自然・科学分野

講座番号 2101 環境教育講座 「森里川海連環学入門」 定員 40名

日時 土曜日 11/6 | 11/20 | 12/4 | 12/18 1/8 | 2/5 全6回 受講料 7,000円

講師 中西一成

川の生命をつなげてきた。身近な川の生き物の姿と生活史を追う。さらに、その生き物同士のつながりから、それを支える育む環境のつながり(連環)を考える。豊かな森は川とつながり豊かな海をつくる。持続可能な地球の未来を考える。

日程・詳細内容 オンライン講座 / 90分

1 河川の生態学入門

11/6 「川は生きている」 水の循環から生まれた川の姿を捉え、川に住む生き物の姿を紹介する。川の中の生き物のつながりを知り、その中で人間も命をつなげてきたことを多面的に考える。

2 回遊魚の生態学

11/20 「川を上り下りする魚(アユ、サケ、ウナギの話)」 アユ、サケ、ウナギの生活史を紹介しながら、川が豊かであることの意味を考える。都市河川にこれらの魚を戻す取組を通して、地域の環境問題を考える。

3 森川海の連環

12/4 「なぜ漁師が山に木を植えたか」 宮城県の気仙沼湾でカキを養殖する島山重篤さんが今から30年前に行った実践を紹介し、日本や世界での実践課題を通して、森里川海の連環の重要性を考える。

4 里山の生態学

12/18 「日本の里山の課題」 世界の森林の植生を紹介し、日本の里山の現状を観察し、その課題を考える。特に、クマ、イノシシ、シカの動物の生態から、その課題を考える。

5 魚類の進化の歴史

1/8 「人の体の中の魚」 地球46億年の歴史を解説し、生命誕生、カンブリア大爆発、生物の陸上進出、恐竜の時代、そして人類誕生の流れを解説する。人類の祖先は硬骨魚類であったことを知り、脊椎動物の姿を広く理解する。

6 ESDとSDGs

2/5 「ESDとは何か」 1970年代の環境教育から現代のESDへの発展の歴史を解説する。その中で、MDGsが生まれ、SDGsへと進展した経緯とこれからのESDの課題を考える。

情報・技術分野

講座番号 3101 PowerPointで学ぶ プレゼンテーション 定員 10名

日時 木曜日 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 12/2 | 12/9 全6回 受講料 7,500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。

講座番号 3102 フリーソフトウェア活用による写真編集応用編 定員 10名

日時 金曜日 11/5 | 11/12 | 11/19 | 12/3 12/10 全5回 受講料 6,000円

講師 辻明典

デジタル写真の活用に興味を持つ初心者の方向けの講座です。無償のフリーソフトウェアを用いて写真編集の応用(高度な切り抜き、レイヤー操作・合成等)について実習します。写真編集技術の習得と一歩進んだ写真表現を目指します。

講座番号 3103 AI/IoTセンサのしくみを知ろう応用編 定員 15名

日時 土曜日 11/6 | 11/13 | 11/20 | 12/4 12/11 | 12/18 | 12/25 全7回 受講料 8,500円

講師 辻明典

人工知能やIoTの先端技術を実践的に学ぶ講座です。実際に動作するマイコン教材を用いて技術の基礎を習得できます。はじめての方でも予備知識なしでご参加頂けます。基礎編から連続した講座ですが応用編からのご参加も歓迎します。



芸術分野

講座番号 4101 写真講座 初級～中級 定員 20名

日時 土曜日 11/6 | 11/13 | 12/11 | 12/18 12/25 | 1/8 | 1/22 | 2/5 2/19 全9回 受講料 8,500円

講師 上野照文

コンパクトカメラからミラーレス一眼、デジタルカメラ等、いつも使用しているカメラでかまいません。理論的なことより、実践での撮影を中心に講座を進めていきます。カメラ撮影の経験が浅くても、大丈夫です。

講座番号 4102 写真講座 中級 定員 20名

日時 月曜日 11/8 | 11/15 | 11/29 | 12/13 12/20 | 1/17 | 1/31 | 2/14 2/21 全9回 受講料 8,500円

講師 上野照文

自分らしさの個性ある写真撮影が出来ることを目指します。展覧会、コンテスト等に出せる撮影、パソコンでの画像調整などを覚えます。自分の写真データを持ってきて下さい。

語学・国際交流分野

講座番号 5101 楽しくドイツ語を学びましょう。 定員 20名

日時 水曜日 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 12/8 | 12/15 | 12/22 | 1/12 1/19 | 1/26 全10回 受講料 9,000円

講師 Olaf Schiedges

ドイツ語入門は基本的なドイツ語の文法事項を分かりやすく解説し、同時に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。注意:この授業はドイツ語学習の経験(3ヶ月〜)がある方のための授業です。

講座番号 5102 談笑風生中国語(初級)秋 定員 25名

日時 水曜日 11/10 | 11/17 | 11/24 | 12/1 12/8 | 12/15 | 12/22 全7回 受講料 8,000円

講師 張偉

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。東京オリンピック開催に伴い、中国語の需要が高まっていますので、『オリンピックへようこそ』という教科書を使います。中国語の学習をもっと盛り上げて行きましょう。

★… 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

対面授業 (遠隔授業対応)

講座番号 **5103** **談笑風生中国語 (中級) 秋** 定員 **15名**

日時 **月曜日** 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | 12/27 全8回 受講料 **9,000円**

講師 **張偉**

講義の概要 Zoom

本講座は中国語学習歴ある中級者向けの講座です。本講座で『ハッピーエンドの中国ショート ショート』という教科書を使って中国の出来事や中国の文化を紹介する内容です。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 **5104** **談笑風生中国語 (初級) 冬** 定員 **25名**

日時 **水曜日** 1/5 | 1/12 | 1/19 | 1/26 | 2/2 | 2/9 | 2/16 全7回 受講料 **8,000円**

講師 **張偉**

講義の概要 Zoom

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。東京オリンピック開催に伴い、中国語の需要が高まっていますので、『オリンピックへようこそ』という教科書を使います。中国語の学習をもっと盛り上げて行きましょう。

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 **5105** **談笑風生中国語 (中級) 冬** 定員 **15名**

日時 **月曜日** 1/17 | 1/24 | 1/31 | 2/7 | 2/14 | 2/21 | 2/28 全7回 受講料 **8,000円**

講師 **張偉**

講義の概要 Zoom

本講座は中国語学習歴ある中級者向けの講座です。本講座で『ハッピーエンドの中国ショート ショート』という教科書を使って中国の出来事や中国の文化を紹介する内容です。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 **5106** **多文化共生のまちづくり
—コロナ禍のコミュニケーション—** 定員 **20名**

日時 **木曜日** 11/4 | 11/18 | 12/2 | 12/16 | 1/6 | 1/20 | 2/3 | 2/17 全8回 受講料 **4,000円**

講師 **三隅友子**

講義の概要 Zoom

地域づくりの視点として今、あらたに多様性 (ダイバーシティ) という考え方が必要とされています。この講座では人と人をつなぐコミュニケーションのあり方とこの多様性に関してオンラインを通して一緒に考え実践していきます。

本講座以外に学内の学習活動 (留学生や学生との交流の場) への参加を呼びかけることもあります。

健康・スポーツ分野

講座番号 **6101** **エンジョイフィットネス**
(マラソニックリニックを同時受講必須) 定員 **25名**

日時 **火曜日** 11/9 | 11/16 | 11/30 | 12/7 | 12/14 | 12/21 | 1/11 | 1/18 | 1/25 | 2/1 | 2/8 | 2/15 全12回 受講料 **5,000円**

講師 **吉田みつる**

講義の概要

楽しく体と頭を使ってアンチエイジングを目指します。筋トレやストレッチで体力づくりをしノルディックポールを使ったひょうたん島や城山散策でリフレッシュ、自然の中で脳トレも楽しみましょう。

雨天時武道場ではヨガマットまたはバスタオルが必要です。

講座番号 **6102** **健康法としての空手道入門** 定員 **20名**

日時 **月曜日** 11/8 | 11/15 | 11/22 | 11/29 | 12/6 | 12/13 | 12/20 | 12/27 全8回 受講料 **9,000円**

講師 **ヘルベルト ウルフ**

講義の概要

国際松濤館空手道連盟五段の講師が、老若男女を問わず実践できる健康法としての空手道と気功を指導します。準備体操をして、主に初級の「型」を通じて伝統的な武道空手を稽古します。体力、柔軟性、バランス感覚、集中力が高まります!

講座番号 **6103** **からだいきいきフィットネス** 定員 **20名**

日時 **木曜日** 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | 1/6 | 1/13 全10回 受講料 **9,000円**

講師 **川島 歩**

講義の概要

全身運動で心と体をリフレッシュ! 転倒・介護予防に役立つ筋力トレーニングや有酸素運動、脳トレ体操で脳も活性化! 血流を良くすることで代謝アップもめざまします。筋力・体力の低下が気になる方におすすめです。

ヨガマット (バスタオル可)、飲み物、タオルを持参してください。上履きは不要です。

講座番号 **6104** **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** 11/10 | 11/17 | 12/1 | 12/22 | 1/5 | 1/26 | 2/2 | 2/16 全8回 受講料 **8,000円**

講師 **田中俊夫**

講義の概要

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。

講座番号 **6105** **里山再発見★** 定員 **15名**

日時 **木曜日** 11/11 | 11/18 | 12/2 | 12/9 | 12/23* | 1/6* | 1/20* | 2/3* | 2/10* 全9回 受講料 **8,500円**

講師 **田中俊夫**

講義の概要

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

- 11/11 オリエンテーション、城山3ルート
- 11/18 眉山2ルート (三島神社・東尾根)
- 12/2 神山森林公園～西龍王山～東龍王山
- 12/9 大麻山～卯辰峠
- 12/23 千羽海崖
- 1/6 鶴林寺山
- 1/20 あせび温泉～あせび公園～龍王山
- 2/3 文化の森～黒岩神社～眉山
- 2/10 眉山1周20kmウォーク

「6106空海と歩く～ウォーキング準備編」と同内容

日程・詳細内容

- 11/10 ストレッチ、筋力トレーニング、ウォーキングゲーム
- 11/17 ポイント探しウォーキング
- 12/1 中国拳法 (范)
- 12/22 インターバル速歩
- 1/5 フィットネスゲーム
- 1/26 阿波踊り体操メタボ解消編
- 2/2 脳トレエクササイズ
- 2/16 シニアエアロビクス

公開講座以外に野外活動などのクラブ活動を月1回 (水) 実施します。別途クラブ費として半年3,000円必要です。
※ヨガマット、またはバスタオル持参



★… 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

対面授業 (遠隔授業対応)

健康・スポーツ分野

講座番号 6106 空海と歩く★ ～ウォーキング準備編 定員 15名

日時 木曜日 11/11 | 11/18 | 12/2 | 12/9 | 12/23 | 1/6 | 1/20 | 2/3 | 2/10 | 全9回 受講料 8,500円 講師 田中俊夫

講座の概要 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+ウォークのトレーニングを積み重ねれば多くの方が実施可能です。お遍路さんになる体づくりを始めましょう。

- 日程・詳細内容
- 1 11/11 オリエンテーション、城山3ルート
 - 2 11/18 眉山2ルート (三島神社・東尾根)
 - 3 12/2 神山森林公園～西龍王山～東龍王山
 - 4 12/9 大麻山～卯辰峠
 - 5 12/23 千羽海崖
 - 6 1/6 鶴林寺山
 - 7 1/20 あせび温泉～あせび公園～龍王山
 - 8 2/3 文化の森～黒岩神社～眉山
 - 9 2/10 眉山1周20kmウォーク

「6105里山再発見」と同内容

講座番号 6107 空海と歩く★ ～四国土佐遍路①2021 定員 30名

日時 9/25 | 11/3 | 11/4 | 11/5 | 11/6 | 全4回 受講料 7,500円 講師 田中俊夫

講座の概要 1200年の時の流れを身体で感じながら歩いてみませんか。土佐遍路は400kmにも及び「修行の道場」とも呼ばれています。「修行の歩き遍路」はきっと究極の「心の癒やし」となります。

- 日程・詳細内容
- 9/25 (土) オリエンテーション
 - 1 11/3 (水) 土佐遍路①24最御崎寺
 - 2 11/4 (木) 土佐遍路①25津照寺、26金剛頂寺
 - 3 11/5 (金) 土佐遍路①27神峯寺
 - 4 11/6 (土) 土佐遍路①

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。オリエンテーションの後で受講を判断できます。

講座番号 6108 空海と歩く★ ～四国土佐遍路②2022 定員 30名

日時 (3回目まで) 1/8 | 1/15 | 1/30 | 2/19 | 2/23 | 2/24 | 2/25 | 2/26 | 2/27 | 全9回 受講料 13,500円 講師 田中俊夫

講座の概要 歩き遍路の中でも渡船の利用は認められます。ただし、通常の遍路ルートで渡船があるのは土佐遍路のみ。土佐遍路②では渡船の旅も楽しんでみましょう。

- 日程・詳細内容
- 1 1/8 (土) 土佐遍路について、遍路のトレーニング、ルート解説、ウォーク
 - 2 1/15 (土) 吉野川河川敷～小松海岸往復
 - 3 1/30 (日) 月見が丘公園～長原渡し
 - 4 2/19 (土) 遍路の民俗学、城山サーキット
 - 5 2/23 (水) 土佐遍路②28大日寺、29国分寺、30善楽寺
 - 6 2/24 (木) 土佐遍路②31竹林寺、32禅師峰寺、33雪蹊寺、34種間寺
 - 7 2/25 (金) 土佐遍路②35清瀧寺、36青龍寺
 - 8 2/26 (土) 土佐遍路②横浪渡船
 - 9 2/27 (日) 土佐遍路②37岩本寺

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。

講座番号 6109 石垣島マラソンを走ろう!★ 定員 50名

日時 日曜日 11/28 | 1/8 | 1/23 | 全3回 受講料 4,000円 講師 田中俊夫

講座の概要 日本のフルマラソンでは最南端の開催地である石垣島は蒼い海に囲まれたまさにパラダイス。フルマラソンの他に10km、24kmと3つの種目があるのでご自分に合ったチャレンジが可能です。

- 日程・詳細内容
- 1 11/28 オリエンテーション、練習計画 (10:00～)
 - 2 1/8 最終打合せ、最終調整2時間走 (13:00～)
 - 3 1/23 石垣島マラソン

マラソンクリニック登録必須

旅行費用 (3日間・4日間) が別途必要です。受講申込者には10月のエントリーについて別途ご案内します。新型コロナウイルスの感染状況により大会が中止となる場合、講座は自動的に中止となります。

講座番号 6110 いつかはホノルルマラソン Basic II★ 定員 18名

日時 土曜日 11/7 | 11/13 | 11/20 | 11/28 | 12/4 | 12/18 | 12/25 | 全7回 受講料 9,500円 講師 田中俊夫

講座の概要 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 11/7 フルマラソンの練習計画 (田中)、コアコンディショニング (大村)
 - 2 11/13 ソフトインターバル走 (吉野川河川敷)
 - 3 11/20 身体のケア (田中)、体幹バランス (河野)
 - 4 11/28 コアコンディショニング (大村) ラダートレーニング (田中)
 - 5 12/4 ヨガストレッチ、ランニングレッスン (和田)
 - 6 12/18 ランニングレッスン (加藤)、60分走
 - 7 12/25 30km走

春夏受講者に限る

講座番号 8101 楽しく話して、フレイル (虚弱) 予防 定員 10名

日時 木曜日 12/2 | 12/9 | 12/16 | 12/23 | 1/6 | 1/13 | 1/20 | 1/27 | 全8回 受講料 1,000円 講師 岡里美・鈴木尚子他、学び連会員

講座の概要 時事問題、経済、歴史、文化、文学、スポーツ等に関する現代社会の変化を受講者が共有し、話すことで知的好奇心を刺激して脳トレとなります。話すことで社交性も芽生え、社会参加を意識することによりフレイル予防につながります。

講座番号 8102 語り合う認知症：長谷川式スケール開発者の著作を読もう! 定員 10名

日時 木曜日 11/4 | 11/11 | 11/18 | 11/25 | 全4回 受講料 1,000円 講師 鈴木尚子・岡里美

講座の概要 本講座では、認知症診断によく用いられる長谷川式スケールの開発者である長谷川先生ご自身が認知症を発症してから一般向けに書かれた著作を輪読し、認知症について参加者同士で意見交換をしていきます。様々な立場の方を歓迎します! 初回講座日までにテキストの第1章～第2章を読んでおいてください。

各自で、テキストの購入必須 別紙☆テキスト一覧表参照

その他

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。からだカレッジ基礎課程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からだカレッジ基礎課程修了者または専門課程受講者

②2021秋冬公開講座 (講座番号8101・8102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	BS01	筋トレ&ストレッチ	定員	15名
日時	水曜日	11/24 12/1 12/8 12/22 1/5 1/12 1/26 2/2	全8回	受講料 3,000円
エクササイズの内容	健康寿命を延ばす基礎体力を整えます。筋力トレーニングとバランストレーニング、ストレッチの組合せで100年使える身体を作っていきます。		講師	田中俊夫 他
			初回講師:	田中

公開講座申込サイト リニューアルのお知らせ

◆ホームページ (<https://www.cue.tokushima-u.ac.jp>) から「公開講座」をクリックし申込サイトへ

Step 1



公開講座申込サイトが
リニューアルしました。

◆申込サイトURL (<https://www.cue.tokushima-u.ac.jp/course/>) から直接のお申し込み

Step 2



Step 3



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。

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 事務局

〒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)

2021年 秋冬 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	7101	大学教育と自身の学びを再考する	吉田 博	月 10:25~	13,500円
	7102	都市の人間関係	矢部 拓也	火 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、地域創生・国際交流会館 3階事務室にあります。
- 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30日(木)18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：2021年9月17日(金)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。講座初日に人と地域共創センター窓口に掲示しますので、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。人と地域共創センターからは、案内いたしません。
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、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】



※人と地域共創センターは、改修工事のため移転しています。

