

2025年度 後期 「しののめプラス」(社会人講座) 【講座概要】

【8/1 現在】

番 号	517	昼・夜	夜	新規	○	悠々大 学 登 録	有	
		分 野	暮らしと創造	継続			無	○
講 座 名		スイング・スロー・スマイル ～はじめてのバット&ボールエクササイズ～						
講 師 (所属等)		林 真輝				大学事務局職員		
講 座 概 要		愛媛マンダリンパイレーツの元キャプテンである講師(林真輝)が、野球未経験者向けに、投げる・打つ動作を楽しく体験できる運動教室です。遊び感覚で運動習慣を身につけます。						
回数	月 / 日	曜日	内 容					
1	9/29	月	ようこそ！投げてみようDAY 自己紹介&ボールで遊ぶゲーム					
2	10/6	月	ナイスキャッチ大作戦 転がる・浮くボールをキャッチするコツを習得					
3	10/20	月	はじめてのスイング！ バットの持ち方、構え方／軽量バットでフォームを楽しく練習					
4	10/27	月	バットでシュート！タイミングチャレンジ 動いてくるボールをバットで当ててみよう					
5	11/17	月	投げるってすごい！フォームチェック 片手・両手で正確にボールを投げるコツを伝授					
6	12/1	月	チームプレイって楽しい！ ベースランニングゲームやリレーで動きもアップ					
7	12/8	月	ミニバッティング大会(前編) 実際に打ってみる／打球の方向や感覚を体験！					
8	12/15	月	ミニバッティング大会(後編) 応援しながらチャレンジ！ 打つ楽しさを再確認					
9	12/22	月	ストライク王をねらえ！ 的あて投げチャレンジ／コントロール強化ゲーム					
10	1/19	月	走って！打って！ゲームの日 スイング＋ベースランニングのゲームで大盛り上がり					
11	1/26	月	チーム対抗・投球バトル！ チーム対抗で得点を競う投げるゲーム大会					
12	2/2	月	ファイナルDAY！ ゲーム&表彰式					
13								
14								
15								
			内容は変更する可能性があります。					
時 間			18:30～20:00					
教 室			体育館					
受 講 料			14,400円					
テ キ ス ト			なし					
諸 費 用 等			各自、飲み物・タオル・体育館シューズは用意してください。					
定 員			5名以上					

開講する講座と「東雲力」との対応表

	4つの力	項 目	2項目に ○を記入
	自ら考える力	必要に応じて適切な方法を選択して情報を収集することができる 客観的に情報をとらえ分析し、問題の本質を見極めることができる 自己を取り巻く環境や社会の問題に関して疑問をもち、問題の原因や本質を探究することができる	
東雲力	挑む力	他者と自己の違いを認め、自己の強みを認識することができる 「やればできる」という思いで、新たな試みにもチャレンジすることができる 目標達成に向けて、自分の意思や判断において自ら進んで行動することができる	○
	つながる力	多様な価値観を受け入れ、相手の状況や気持ちに配慮することができる 自らの意見をわかりやすく相手に伝え、目標達成に向けて人を巻き込むことができる 自分や他者の役割を理解し、目標達成に向けてお互いに連携・協力して物事を進めることができる	○
	やり遂げる力	一度決めたことは、困難や障害があってもあきらめずにやり遂げることができる 状況を見ながら、計画や行動を柔軟に変更することができる 自分にあったストレス処理の方法を知り、対処することができる ストレスやプレッシャーがかかるような状況でも、自分でその要因に働きかけ軽減することができる	