

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！ 的で投げチャレンジ／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

東雲力	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	
	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ます	○
	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	