

# 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	521	昼・夜	昼	新規	<input checked="" type="radio"/>	悠々大学登録	有	<input checked="" type="radio"/>													
		分野	暮らしと創造	継続			無														
講 座 名		しののめ女性スポーツ教室																			
講 師 (所属等)		市河 勉		松山東雲短期大学教授																	
講 座 概 要		松山東雲女子大学・松山東雲短期大学の体育館で、毎週行っているスポーツ教室です。 健康の保持・増進とスポーツによる地域の活性化を図ることを目的に活動しています。																			
回数	月 / 日	曜日	内容																		
			種目は																		
前期 10/4(土) ～3/28(土) [全20回予定]			ソフトバレーボール・バドミントン・卓球																		
			のいずれかを選択します。																		
			女性限定ですが、誰でも気軽に参加できます。初心者大歓迎です。																		
			入会は隨時行っていますのでお気軽にお問い合わせください。																		
			見学も大歓迎です。																		
時 間		毎週土曜日 14:00～16:00																			
教 室		体育館																			
受 講 料		1,500円／月																			
テ キ ス ト		なし																			
諸 費 用 等		なし																			
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		
東雲力		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	<input checked="" type="radio"/>		
	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			
東雲力	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	<input checked="" type="radio"/>	
		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		
東雲力	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		