

2026年度 前期 「しのめプラス」(社会人講座) 【講座概要】

【3/1 現在】

番号	113		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		学生支援課				
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)が行う「投げる・打つ」の非日常体験で心身を整える講座。 Baseball5や脳トレ、チーム作りを通じ、運動が苦手な方も仲間と楽しく笑顔に。心弾む健康習慣を共に始めましょう！						
回数	月/日	曜日	内容						
1	5/11	月	講座の目的共有。まずは自由に「投げる・打つ」を体験し、非日常を味わう。						
2	5/18	月	肩回りの意識と、様々な重さ・形のボールを使ったスローイング。						
3	5/25	月	運動脳トレ。遊びながら脳を活性化し、ミスを笑い飛ばす。						
4	6/1	月	簡単なボールゲームを通じて、仲間とのコミュニケーションを図る。						
5	6/8	月	しなやか運動で肩甲骨をほぐし、脱力したスイング(S&S)を体験。						
6	6/15	月	スワイショウ(中国武術由来)で自律神経を整え、心身の余計な力を抜く。						
7	6/22	月	バットを使わない野球「B5」の基本ルール学習。手で打つ楽しさを体験。						
8	6/29	月	特大バットやスポンジボールなど、多様な道具を使い「振る」楽しさを追求。						
9	7/6	月	これまでの成果を活かし、Baseball5の交流試合を実施。						
10	7/13	月	心身の変化を確認し、継続へのヒントを共有。						
11	7/27	月	ラストDAY！できるようになったことを確認・共有・称賛。						
12			【90分の流れ】						
13			1__状態の共有・宣言(10分)						
14			2__アイスブレイク・チームビルディング・動的ストレッチ(30分)						
15			3__サーキットエクササイズ・ゲーム(30分)						
			4__静的ストレッチ・振り返り・共有(20分)						
時間			18:30～20:00						
教室			体育館						
受講料			13,200円 保険は各自にて任意で契約のこと						
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						

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	
		自分にあつ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	