2026年度 前期　「しののめプラス」（社会人講座）【講座概要】

【3/1　現在】

番　号	123	昼・夜	昼	新規		悠々大学登録	有	○
		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
			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。
			入会は随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。

前期
原則毎週
土曜日実施
［全20回予定］

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（※卓球は若干名）

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
東雲力	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	