

2026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	528	昼・夜	昼	新規		悠々大 学	有	○
		分 野	暮らしと創造	継続	○	登 録	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					
1								
2			種目は					
3	後期 原則毎週 土曜日実施 [全20回予定]		ソフトバレーボール・バドミントン・卓球					
4			のいずれかを選択します。					
5			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。					
6			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。					
7			見学也大歓迎です。					
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
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		詳しくはお問い合わせください						

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 〇を記入
	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	〇
	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	〇
	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	