

2026年度 後期 「しのめプラス」(社会人講座)【講座概要】

【8/1 現在】

番 号	520	昼・夜	夜	新規	○	悠々大 学 登 録	有	○
		分 野	趣味・芸術・文化	継続			無	
講 座 名		ピッチングから始める！大人の野球教室						
講 師 /(所属等)		林 真輝			学生支援課			
講 座 概 要		元県民球団愛媛マンダリンパイレーツ選手の林真輝が、プロも実践する運動を取り入れたスローイング特化型教室です。肩回りや股関節の可動域を広げ、怪我をしない体作りから段階的に実施します。ボールを投げる楽しみを一緒に共有しましょう！						
回数	月 / 日	曜日	内 容					
1	10/5	月	現状確認・目標設定					
2	10/19	月	肩甲骨の可動域と「トップ」の安定					
3	10/26	月	球速アップと怪我予防の鍵「胸椎の回旋(ひねり)」					
4	11/2	月	ストラックターゲット(ミニゲーム)					
5	11/9	月	パワーの源泉「軸足へのヒップヒンジ(タメ)」					
6	11/16	月	下半身のパワーを逃がさない「前足のブロック(壁)」					
7	11/30	月	連動性を極める「キネティック・チェーン(運動連鎖)」					
8	12/7	月	ストラックターゲット(ミニゲーム)					
9	12/14	月	ボールに魂を込める「リリースと指先の感覚」					
10	12/21	月	総仕上げ！大人の「自己最高の一球」を投げる					
11								
12								
13								
14								
15								
時 間		18:30～20:00						
教 室		体育館						
受 講 料		12,000円						
テ キ ス ト		なし						
諸 費 用 等		グローブ(無くても構いません)・タオル・ドリンク						
定 員		5名						

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	