

令和5年度 三島長陵高等学校

後期 生涯学習講座

10月から 3つの講座を開講します！

三島長陵高校では、生涯学習の一環として社会人向けの講座を開講しています。JR三島駅北口(新幹線口)から歩いて3分、7階建ての三島長陵高校の施設を活用しています。受講料も一般に比べて格安です。是非ふるって御参加ください。

講座について

- 社会人対象の生涯学習講座です。受講者の居住地等に制限はありません。
- 各講座の定員は、先着順に10名から20名程度を予定しています。
- 受講の決定、受講手続きについては、申込受付後、9月下旬に郵送でお知らせします。
- 受講料は1講座(8回分)につき、5,600円です。講座により、別途教材費が必要です。受講料等は、初回受付時に事務室にて徴収します。
- 各講座の開催日につきましては、講師の都合等で変更になる場合もありますので、御了承ください。
- 駐車場の利用はできませんので公共交通機関を御利用ください。

【問い合わせ先】

担 当 三島長陵高校「生涯学習係」
電話番号 055-986-2000

申し込み方法

1 ハガキ 2 窓口(8:30~17:00) 3 二次元コードのいずれかの方法で申込をしてください。ハガキには以下の項目を記入して 8月17日(木)から9月22日(金)までに 郵送してください。期限後の申込は受け付けませんので、期日を守って申し込んでください。

○ハガキに以下の項目を記入して、三島長陵高校に郵送してください。

- 1 希望講座名
 - 2 郵便番号
 - 3 住 所
 - 4 氏 名(漢字・フリガナ)
 - 5 年 齢
 - 6 連絡先電話番号(携帯・固定のいずれか、または両方)
- ※決定通知を締切日後1週間以内に学校から郵送します。

あて先

〒411-0033
三島市文教町1-3-93
三島長陵高校「生涯学習係」宛

こちらの二次元コードを読み取り、申し込むことも出来ます。



1 太極拳（24式太極拳）

太極拳は、

- ご自分の体力に合わせて足腰を鍛えていくことができます
- ゆっくり動くので、息が切れることなく呼吸が深くなっていきます
- しなやかで心身の緊張をほぐしてゆったりできます
- 奥が深く生涯スポーツとして楽しむことができます



この度の講座（後期）では、ゆったりとした動きを味わいながら、世界中に普及している24式太極拳（前半）を楽しく習得していただきたいと思います。

- 定員 20名
- 講師 鈴木 秀夫（日本武術太極拳連盟公認 太極拳A級指導員）
- 実施日 木曜日 全8回 18:30～20:00 体育館1F多目的ホール
- 受講料 5,600円（全8回分、初回受付時に事務室で納入）
- その他 体育館で使用できるシューズ（適したシューズは講座で紹介します）
タオル・動きやすい服装・飲料水・筆記具等

回	実施日・曜日		講座内容（予定）	
1	10/12	木	太極拳の基本歩型・歩法の学習	24式太極拳（1～2）の学習
2	10/19	木	基本歩型歩法・1～2の復習	3～4の学習
3	10/26	木	基本歩型歩法・1～4の復習	5～6の学習
4	11/2	木	基本歩型歩法・1～6の復習	6～7の学習
5	11/9	木	基本歩型歩法・1～7の復習	手型・8～9の学習
6	11/16	木	基本歩型歩法・1～9の復習	10～11の学習
7	11/30	木	基本歩型歩法・1～11の復習	12の学習・今後の課題の確認
8	12/7	木	基本歩型歩法・1～12の復習と定式の確認	13～の予習



2 やさしい書道レッスン

子供の頃に書道をした後、随分長い間 毛筆で文字を書いていない・・・
 久しぶりに書いてみたい・・・
 基本的な筆づかいを一から学びたい・・・
 すきな文字で、簡単な篆刻印をつくってみたい・・・

ゆったりと かしこまらずに、書の魅力を味わってみませんか？

筆を打ち込み、紙の上にすべらせる独特の感覚は、とても心地よいものです。

気負わずに書を楽しみながら、筆づかいを身につけたり、小筆で自分の氏名を書く実用書につながる練習をしたり、楷書だけでなく他の書体を学んだり、一人ひとりに寄り添った指導をいたします。お気軽にご参加ください。

- 定員 10名
- 講師 由井 瑞穂
- 実施日 火曜日 全8回 18:00～19:30 書道室(6F)
- 受講料 5,600円 (全8回分 初回受付時に事務室で納入)
- 教材費 各人によって異なりますので、1回目の講座で説明します。
- その他 各回の講座内容は、各人の希望や進捗状況により対応したいと思いますので、少し変わることがあります。
 墨で、服が汚れる場合もあります。服装にご注意ください。

回	実施日・曜日		講座内容	
1	10/10	火	講座の進め方 道具の説明	簡単な実技
2	10/17	火	基本的な筆づかい	簡単な篆刻印を希望の方は、印の制作
3	10/24	火	楷書	
4	10/31	火	行書	
5	11/7	火	各人 好みの書体	
6	11/21	火	各人 好みの書体	
7	11/28	火	小筆の練習	
8	12/5	火	小筆による実用書	



3 鉛筆・水彩スケッチ講座

絵を描く楽しみを味わうこと、ものを見る目を養うことが目的の講座です。基本のデッサンを学びながら、植物や身近なモチーフをスケッチします。これから絵を始めたい方や初心者の方が対象です。

- 定員 12名
- 講師 市川 哲
- 実施日 水曜日 全8回 18:30~20:00 美術室(7F)
- 受講料 5,600円 (全8回分 初回受付時に事務室で納入)
- 教材費 1,500円 (木製パネル、モチーフ代)
- 持ち物 Bまたは2Bの鉛筆、カッターナイフ、透明水彩絵具セット(12色程度) 絵筆数本、雑巾、筆洗バケツ(牛乳パックやジャムの空瓶などで代用可) パレット(牛乳パックを開いたものや、浅めの白い陶器の皿で代用可)
- 服装 汚れてもよい服装か、エプロンをご用意ください。

回	実施日・曜日	講座内容
1	10/11 水	水彩画用紙に鉛筆で描く
2	10/18 水	水彩画用紙に水彩絵具で描く
3	10/25 水	演習
4	11/1 水	水彩画用紙に鉛筆で描く(花のモチーフ)
5	11/8 水	水彩画用紙に水彩絵具で描く
6	11/15 水	演習(講評会)
7	11/22 水	静物画
8	11/29 水	静物画(講評会)

