

令和4（2022）年度  
東京都立新宿山吹高等学校  
生涯学習講座  
受講案内  
（一般用）

応募受付期間

令和4（2022）年 1月17日（月）～ 1月28日（金）



東京都立新宿山吹高等学校

〒162-8612 新宿区山吹町81番地

電話 03-5261-9771（代表）

FAX 03-5261-9750

URL <https://www.metro.ed.jp/shinjukuyamabuki-h/>



## 重要

## 受講を希望されるみなさまへ

令和4年度の生涯学習講座につきまして、以下の点をご理解ご了承の上、お申し込みください。

※新型コロナウイルスの今後の感染状況によっては、感染拡大防止のために、講座の内容や実施日程・時間などを、年度の途中でも変更する場合があります。

※新型コロナウイルス感染症対策により、講座の内容や実施日程・時間などを変更した場合でも、原則として、受講辞退者への聴講料等の返金はいりません。

※受講に際しては、本校における新型コロナウイルス感染防止対策の順守をお願いします（ご自身の体調管理と健康観察票の記入、マスク着用、手洗い・消毒など）。

※令和4年度にエレベーター工事が予定されています。工事中はエレベーターの利用ができない場合があります。

### 都立新宿山吹高校の生涯学習講座概要

- 講座の性格 本校の生涯学習講座は、他の都立高校の公開講座と異なり、教育課程に基づく高等学校の教科・科目の一部を1年間にわたり深く学習するものです。  
受講される方は本校の聴講生となります。
- 開講日・時間 月曜日～金曜日の1日、100分
- 期間（回数） 令和4年4月から令和5年3月までの1年間（約30回）
- 設置講座 15講座
- 募集人数 各講座20人程度（講座により異なります）
- 講座内容など 講座の内容や実施曜日、時間、持ち物などについては「募集講座一覧」（P6～P10）をご覧ください。
- 費用 聴講料（年間）：3,480円（予定）  
（講座により教科書代・保険料・材料費等も必要です。）
- その他 本校生徒が受講する場合があります。

※応募及び受講手続きに際し、事実に反する記載等の不正があった場合、受講を取り消します。

## 受講の申し込み

本校の生涯学習講座の受講を希望される方は、以下をよくお読みのうえ、ご応募ください。

応募資格	応募には以下の①～③の条件をすべて満たしていることが必要です。 ①都内在住もしくは都内に在勤・在学されている方 ②15歳以上（中学生を除く）の方 ③勉学意欲があり、高等学校の学習に対応できる方
応募方法	この受講案内にとじ込んである申込ハガキに必要事項を記入し、次の①、②、③のいずれかで応募してください。 ①本校受付窓口の受付箱に投函 ②本校入口右横のポストに投函 ③郵送
応募受付期間	<b>令和4年1月17日（月）～1月28日（金）（当日消印有効）</b> ※窓口の受付時間：平日9時～20時 時間外は本校入口右横のポストにお入れください。 ただし、最終日の20時以降に入れたものは無効となります。
応募上の注意事項	①1人につき、1講座、申込ハガキ1通のみ応募できます。 「複数講座の応募」や、「複数枚の応募」は、全ての応募が無効になります。 ②専用の申込ハガキ以外での申込は無効となります。 ③返信用ハガキへの切手の貼り忘れにご注意ください。（貼っていないものは無効）。 ④応募資格の確認は、当選者の受講手続き時に行います。 ⑤郵送でのご応募の際、誤配・遅配などの郵便事故の責任を本校は一切負いません。 ⑥原則として、受講生以外の方の講座への出席は認めていません。付添等が必要な場合は、必ず事前にご相談ください。

## 受講生の決定

抽選（公開）	応募者多数の講座は抽選（公開抽選）を行います。 日時 令和4年2月9日（水） 10時30分から（予定） 会場 本校1階・ガイダンス室（予定） ※応募された方は観覧できます。
抽選方法	①直近3年間連続落選の方を、優先枠として募集定員の2割まで先に抽選します。 ※応募ハガキの連続落選講座名記入欄に落選講座名を記入してください。 ②次に、優先枠で当選しなかったハガキとその他のハガキを併せて定員まで抽選します。 ③さらに、補欠当選候補者として各講座1名抽選し、受講手続きまでに辞退者が出た場合、補欠当選の連絡をします。 ※補欠当選された方への連絡は、3月8日（火）17時までに行います。その日時まで学校から連絡がない場合、補欠当選はありません。

	※補欠当選されていても、上記日時までに連絡先に連絡がつかない場合、その方の補欠当選は無効になります。
抽選結果の通知	2月16日（水）までに抽選結果を明記し、返信用ハガキを投函します。 ※2月23日（水）までに返信用ハガキが届かない場合には、電話で結果をお問い合わせください（それ以外の理由でのお問い合わせには応じられません）。お問い合わせをせず、受講手続き日に手続きをしなかった場合は、受講辞退とみなします。

### 当選された方の受講手続

当選された方は、本校に来校し、受講手続を行っていただきます。

※指定日時に受講手続をしない場合は、受講辞退とみなします。

手続日時	<p>令和4年</p> <p>3月4日（金）13：00～16：00、17：30～20：00</p> <p>3月7日（月）10：30～12：00、13：00～16：00</p> <p>17：30～20：00</p>	
場 所	本校1階 ガイダンス室	
手続時に必要なもの (必ずご持参ください)	①返信ハガキ	抽選結果が記入されたもの（当選欄にパンチ穴）
	②応募資格確認書類 (いずれもコピーは不可。原本をお持ちください。)	<p>ア 都内在住の方 住民票、運転免許証・運転経歴証明書、健康保険証、住民基本台帳カード、個人番号カード（マイナンバーカード）のいずれか ※個人番号カードの通知カード、公共料金の領収書、パスポートは不可</p> <p>イ 都内在勤の方 勤務地と氏名・生年月日が明記された社員証、勤務証明書等</p> <p>ウ 都内在学の方 学校所在地と氏名・生年月日が明記された学生証</p>
	③受講生連絡票と証明写真	<p>本案内付属の「受講生連絡票」(P13) に必要事項を記入し、ご本人の写真を貼付してご持参ください。</p> <p>写真は、正面・肩から上・無帽・縦4cm×横3cm（6か月以内に撮影されたもの）</p> <p>※証明写真は貼り付けてからお持ちください。</p>

<p>手続時に配布するもの (必ず受け取ってください。 詳しくは当日配布する案内をご覧ください。)</p>	①聴講料納入通知書(赤色)	<p>聴講料 3,480円(予定) 下記期日までに金融機関でお支払い下さい。</p> <p><b>納入期限 : 令和4年3月9日(水)</b></p>
	②教科書代・スポーツ保険加入料・材料費等振込用紙(青色)	<p>「エアロビクス」「ストレッチ体操」「健康教室」「テニス教室」「コーラス」「書道教室」「毛筆・硬筆教室」「絵画教室」「陶芸教室初級、中級」「料理教室ア、イ」の講座を受講される方には、振込用紙(青色)をお渡ししますので、郵便局でお支払いください。</p> <p><b>納入期限 : 令和4年3月9日(水)</b></p> <p>※振込手数料は受講者のご負担となります。 ※納入内訳や納入額は、P6以降の <b>募集講座一覧</b> [教材費等]の欄で確認してください。 ※教科書は納入確認後、初回授業時に配付します。 ※「エアロビクス」のギムニクボール代、「絵画教室」の画材代、「パソコン基礎、応用」のテキスト代は、講座開始後に納入していただきます。</p>
	③誓約書(「健康教室」受講者のみ)	<p>「健康教室」ではプールに入る授業があるため、この用紙の提出が必要です。講座の初回時にご提出ください。</p>
	④各種プリント	<p>初回授業の予定、年間日程、受講に際しての注意事項などのプリントをお渡ししますので、よくお読みください。</p>
<p>手続き上の注意</p>	<p>①聴講料などの納入締切まで日数が短いので、早めのご準備をお願いします。</p> <p>②納入された聴講料や教科書代・スポーツ保険加入料・材料費等は返金できません。また、納入期限までにお支払いがない場合は受講辞退とみなします。</p> <p>③手続は代理の方でもできますが、本人の代わりに受講することはできません。(当選された方の応募資格確認書類や応募関係書類を必ずご持参ください。)</p> <p>④書類に不備がある場合、手続はできません。</p> <p>⑤受講手続には15分から30分程度のお時間がかかります。</p> <p>⑥車、バイクによる来校は禁止です。自転車は、本校駐輪場(正面左側)に駐輪してください。</p> <p>⑦聴講料等の納入、教科書の配布、スポーツ保険などについては、受講手続時に配布するプリントで詳しくご案内します。</p>	

補欠当選者の 受講手続	受講手続期間	前記（P3）3月4日（金）、7日（月）のほか、 3月9日（水）9：00～17：00
	手続書類 など	手続時に必要な書類などは、前記（P3）に記載したものと同様です。
	聴講料などの 振込期限	①3月4日（金）、7日（月）受講手続の場合 → 振込期限は3月9日（水）まで ②3月9日（水）受講手続の場合 → 振込期限は3月11日（金）まで
	その他	期間内に聴講料等のお支払いがない場合は、受講辞退とみなします。

## 受講開始

講座が始まるまでに、以下をご確認の上、準備してください。

講座開始日時	令和4年4月、第3週目から開始予定。 受講手続時に配布するプリントで確認してください。
初回集合場所 準備するもの	受講手続時に配布するプリントで確認してください。
受講生IDカード	受講生IDカードを、講座初回に担当講師からお渡しいたします。学校安全対策の一環として全受講生に「名札」の着用をお願いしていますので、各自でご用意ください。
新型コロナウイルス 感染防止対策	受講に際しては、マスクの着用、手洗いや消毒、会話を控えるなどの新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力ください。感染防止対策の詳細は、受講手続時に配布するプリントで確認してください。また、初回の講座でも説明します。
その他	受講開始後のテキストや教材の購入、受講時の注意等は、初回の講座でもお知らせします。

**さあ！ 一緒に楽しく学びましょう！！**

## 募集講座一覧

\* 「用意するもの」の貸出は行いません。各自でご用意ください。

コード	101	講座名	エアロビクス	曜日・時間	金曜日・13:10~14:50		
対象者	1年間休まずしっかり続けられる自信のある方（皆勤・精勤の方が多数おられます）。						
講座内容	エアロビクスとは「有酸素運動」のことです。音楽に合わせて体を動かすことにより、安全で効果的に心肺機能を高めます。日常生活をより豊かにするために、健康や体力づくりについて学習します。また、コミュニケーションを大切にしており、発表会などの企画もあります。今回は、身体のメンテナンスやトレーニングのために、ギムニクボールを使用します。楽しくレッスンを行っていきましょう！						
達成目標	エアロビクスの基本的な動きをマスターし、美しい姿勢をつくる。						
用意するもの	体操服、室内用運動靴、飲料（水分補給のため）						
教材費等	スポーツ保険 1,850円（予定） ボール代（初回に連絡、1,600円予定）		講師 （予定）	特別専門講師 2名	昨年度 倍率	1.1倍	
コード	102	講座名	ストレッチ体操	曜日・時間	月曜日・17:20~19:00		
対象者	パートナーの補助および体幹トレーニングを実施できて、1年間続けられる方（ペアでの実施もあります）。運動制限がある方は内容をご確認ください。						
講座内容	身体各部のストレッチを学びながら、筋肉、骨格、内臓、自律神経系の働きについて学習していきます。ヨガの呼吸法を取り入れ、ピラティスボールやバランスボール、ストレッチポールも使用しながら、体幹トレーニングで全身のバランス（姿勢や歪み）を整えていきます。また、ワークアウトトレーニングも行います。						
達成目標	自分で身体のコンディショニングが出来るようになる。各種スポーツのためのストレッチング方法をマスターし、体幹トレーニングでインナーマッスルを鍛える。						
用意するもの	身体を締めつけない服装、バスタオル（ヨガマット等でも可）、タオル（靴下は5本指のみ可）						
教材費等	スポーツ保険 1,850円（予定）		講師 （予定）	非常勤講師	昨年度 倍率	1.6倍	
コード	103	講座名	健康教室	曜日・時間	金曜日・17:20~19:00		
対象者	軽くジョギングができる程度の体力、筋力があり、全ての種目にチャレンジできる方。						
講座内容	健康的な身体と心を作ることを目標に、各種生涯スポーツを体験します。個人種目では、ストレッチ、ピラティス、水中運動、各種ラケットスポーツ等。集団種目では、バレーボール、水球、ラクロス、ホッケー等。また、年代別の体力測定などを行い、自分に合った健康づくりを考えましょう。						
達成目標	自分の健康について考え、生きがいや、やりがいを持てるような生涯スポーツを模索し、健康寿命を延ばす生活を手に入れる。						
用意するもの	筆記用具、運動できる服装、室内用運動靴、水着・ゴーグル・タオルなど（プール時）						

教材費等	スポーツ保険 1,850 円 (予定)		講師 (予定)	非常勤講師	昨年度 倍率	1.0 倍
コード	104	講座名	テニス教室	曜日・時間	火曜日・8:40~10:20	
対象者	初めてテニスをする方またはグランドストロークができる方。					
講座内容	テニスの各ショットの技術を繰り返し練習し、コート内でのボールコントロールができるように指導します。 そして、初歩的なゲームがルールに沿ってできるように指導します。					
達成目標	15本程度グランドストロークが続けられるようになる。					
用意 するもの	ラケット、体操服、運動靴など。雨天の場合は、室内用運動靴					
教材費等	ボール代3,000 円 スポーツ保険 1,850 円 (予定)		講師 (予定)	特別専門講師 2名	昨年度 倍率	1.9 倍
コード	105	講座名	コーラス	曜日・時間	月曜日・15:10~16:50	
対象者	特に制限はありません。混声四部合唱のため男女別に募集します。					
講座内容	歌声を合わせて楽しい時を過ごしませんか。斉唱、二部、三部、四部合唱の美しいハーモニーを楽しみましょう。経験のない方も、音符を読めない方も、自然に歌えるようになります。意欲ある受講生に交じて、ミュージカル・カンツォーネ・日本歌曲 e t c、たくさんの音楽を楽しんで一緒に歌いましょう。					
達成目標	息の合った調和のある響きをつくる。					
用意 するもの	筆記用具					
教材費等	教科書代 470 円 (予定)		講師 (予定)	本校教員	昨年度 倍率	男 1.0 倍 女 2.7 倍
コード	106	講座名	書道教室	曜日・時間	水曜日・13:10~14:50	
対象者	特に制限はありません。					
講座内容	漢字の各書体・仮名・漢字仮名交じりの書を基礎的な学習から応用・創作へと表現力を高めていきます。 また、表現技術の向上だけでなく、書道史や鑑賞の学習も随時取り入れます。					
達成目標	書の美を追求し、表現力・鑑賞力を伸ばす。書文化への理解を深める。					
用意 するもの	筆記用具、書道用具、半紙 (講座開始後、書道用具の購入の案内をいたします)					
教材費等	教科書代 455 円 (予定)		講師 (予定)	非常勤講師	昨年度 倍率	2.5 倍

コード	107	講座名	毛筆・硬筆教室	曜日・時間	金曜日・10:40~12:20		
対象者	特に制限はありません。						
講座内容	正しく美しく、早く文字が書けるように指導します。書写の能力は、短期間にあわせて勉強しても身につくものではありません。繰り返し地道に努力することで成果が現れてくるものです。名筆を手本にしてしっかりとした字を学びます。わかりやすく楽しい授業で名筆などを教材として学びます。硬筆、毛筆あわせて実施。						
達成目標	基本的な字形の取り方を身につけ、美しい楷書・行書が書けるようになる。						
用意するもの	書道用具≪毛筆（大筆・小筆・仮名用筆）、墨、硯、半紙≫、鉛筆（2B）、消しゴム						
教材費等	教科書代 455 円（予定）	講師（予定）	非常勤講師	昨年度倍率	2.5 倍		
コード	108	講座名	絵画教室	曜日・時間	月曜日・13:10~14:50		
対象者	特に制限はありません（初心者向けの内容です）。						
講座内容	絵画に取り組む基本的な制作の流れや道具の使い方をはじめ、さまざまなテーマと表現方法を楽しみながら学びます。各自の物の見方や感じ方を豊かにし、美術をより深く親しみ、また生活を潤すものにすることを目指す人のための講座です。						
達成目標	絵画制作の基礎技能の習得と絵画を通して、芸術に親しむ心を育む。						
用意するもの	鉛筆、消しゴム（講座開始後、指定の画材を購入していただきます）						
教材費等	教科書代 1,040 円（予定） 画材代（初回に連絡、8,000 円予定）	講師（予定）	本校教員	昨年度倍率	3.3 倍		
コード	109	講座名	陶芸教室初級	曜日・時間	水曜日・13:10~14:50		
対象者	特に制限はありません。						
講座内容	初めて「土」をさわる人を対象に、「土」の性質を知り、手びねりを基本とし様々な技法を学びます。伝統的な釉薬の調合、釉がけ、絵付、窯詰め、窯出し迄一連の工程も体験学習します。日常に使える食器など形のある物ができると喜びも倍加します。「土」と対話することが大切です。						
達成目標	土練りから焼成まで、焼物ができ上がるまでの工程を理解する。						
用意するもの	エプロン、タオル、汚れてもよい服装						
教材費等	材料費 3,500 円	講師（予定）	特別専門講師 2 名	昨年度倍率	2.6 倍		

コード	110	講座名	陶芸教室中級	曜日・時間	水曜日・10:40~12:20		
対象者	初級経験者または同程度の経験者。						
講座内容	電動ロクロや絵付けの基礎の実習を行います。						
達成目標	土練りから焼成まで、焼物ができ上がるまでの工程を理解する。						
用意するもの	エプロン、タオル、汚れてもよい服装						
教材費等	材料費 3,500 円	講師 (予定)	特別専門講師 2 名	昨年度 倍率	1.8 倍		
コード	111	講座名	ビジネス英語	曜日・時間	月曜日・19:30~21:10		
対象者	高校生以上の学生・社会人。初歩のビジネス英語に関心ある方で、基本的パソコン操作が可能な方。						
講座内容	LL 教室で各自パソコンを使用し、ビジネス英語初歩の会話とEメールの書き方を学習します。小グループによるロールプレイやプレゼンテーション等を通じて会話表現の力を高めると同時に、レッスン用のビデオを使ってヒアリングの力をつけます。ニュースや新聞・雑誌記事にもチャレンジします。						
達成目標	ビジネスの現場で活用できる基礎的な英語力を身につける。						
用意するもの	辞書、筆記用具						
教材費等	なし	講師 (予定)	特別専門講師	昨年度 倍率	1.9 倍		
コード	112	講座名	料理教室ア	曜日・時間	金曜日・17:20~19:00		
対象者	主に「食生活」に興味・関心があり、衛生面に注意しながらグループで協力して調理ができる方。遅刻しないで来ることができる方。						
講座内容	高校で学ぶ「家庭総合」を基礎に、調理実習の献立を通して、食生活（栄養・食品・調理・文化・衛生）に関する知識と技術を学習します。調理の基本から応用まで学んでいきます。						
達成目標	「食生活」に対する興味・関心を深め、実生活に実践応用できる能力を身につける。						
用意するもの	エプロン、三角巾（スカーフ）、手ふき用タオル、ふきん、台ふき 衛生面や安全面から、爪の処置や装飾品などについて配慮してください。						
教材費等	材料費 18,000 円（保険料含む）	講師 (予定)	特別専門講師	昨年度 倍率	1.1 倍		

コード	113	講座名	料理教室イ	曜日・時間	金曜日・19:30~21:10		
対象者	料理教室アと同様です。						
講座内容	料理教室アと同様です。						
達成目標	料理教室アと同様です。						
用意するもの	料理教室アと同様です。						
教材費等	材料費 18,000 円 (保険料含む)			講師 (予定)	特別専門講師	昨年度 倍率	1.0 倍
コード	114	講座名	パソコン基礎	曜日・時間	金曜日・17:20~19:00		
対象者	特に制限はありません。						
講座内容	Windows 環境でのコンピューター実習を行います。主に、Windows の基本操作 (マウス、キーボード)、日本語入力の方法、インターネット (ホームページの閲覧方法など)、「ワード」「エクセル」の基本操作について実習します。楽しみながらコンピューターに触れて覚えていきましょう。						
達成目標	Windows 環境において基本的なコンピューター操作ができるようになる。						
用意するもの	筆記用具						
教材費等	テキスト代 (初回に連絡、1,000 円程度)			講師 (予定)	特別専門講師 2名	昨年度 倍率	3.8 倍
コード	115	講座名	パソコン応用	曜日・時間	金曜日・15:10~16:50		
対象者	「Excel」で簡単な表やグラフの作成ができる方 (パソコン基礎修了程度の知識・技能のある方)。						
講座内容	Windows 環境のパソコンを使って、「パソコン基礎」講座の復習をし、Excel の機能 (表の集計だけでなく Word と同様の文書作成を含む) を中心に学習します。社会人の教室では、学習進度に個人差がありますから、レベルに応じて自己学習できるテキストを使い、個別に質問を受けながら実践的内容が身に付くように進めます。Word との関連にも言及します。						
達成目標	操作の失敗を沢山した人ほど速く進歩します。最大多数の最大満足为目标に授業を進め、単に Excel を「知っている」レベルではなく、Excel で「仕事のできる」レベルを目指します。						
用意するもの	筆記用具						
教材費等	テキスト代 (初回に連絡、2,000 円程度)			講師 (予定)	特別専門講師 2名	昨年度 倍率	3.0 倍