

# 平成26年度 高知大学 出前公開講座 IN 土佐町

募集定員  
-各クラス-

**30名**

日程：平成26年7月15日(火)～8月26日(火)

場所：土佐町保健福祉センター あじさいホール

受講料

**無料**

## 開講講座一覧

第1回：7月15日(火)

地域振興 午後7:00～8:45  
(開講式含む)

「地域振興と高知大学の新たな取り組み  
-高知大学インサイド・コミュニティ・システム(KICS) 化事業-」

高知大学地域連携推進センター 特任助教  
高知大学地域コーディネーター[UBC]  
かじ ひでき

**梶 英樹**

第2回：7月22日(火)

健康 午後7:00～8:30

「中高年で学ぶ  
運動の基本  
～適切な運動所要量  
と運動方法の実践～」

高知大学 人文社会科学系  
教育学部門 講師  
つねゆき やすこ

**常行 泰子**

第3回：7月30日(水)

健康 午後7:00～8:30

「リラクゼーション  
でからだところ  
を解き放つ」

高知大学 人文社会科学系  
人文社会科学部門 教授  
はらさき みちひこ

**原崎 道彦**

第4回：8月18日(月)

地域振興 午後7:00～8:30

「土佐あかうしの魅力  
～未来の子供達に  
伝えていくためには?～」

高知大学 総合科学系  
生命環境医学部門 准教授  
まつかわ かずつぐ

**松川 和嗣**

第5回：8月26日(火)

教育 午後7:00～8:45  
(閉講式含む)

「子どもにとっての読み聞かせ  
・大人にとっての読み聞かせ」

高知大学 人文社会科学系  
教育学部門 教授  
たませ ゆみ

**玉瀬 友美**



申し込み日 各講座の前日まで [できるだけ7月11日(金)までにお申し込みください。]  
申し込み先 土佐町教育委員会事務局 (TEL 0887-82-0483)

※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申し込み下さい。

主催：高知大学地域連携推進センター・域学連携推進部門／共催：土佐町教育委員会

受講される方には  
テキストを配布し、  
3回以上出席された  
方には修了証書を  
授与します。

# 講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
	19:00~ 19:15	<b>開 講 式</b>	
第 1 回 7月15日 (火)	19:15 ~ 20:45	<b>題目</b> 地域振興と高知大学の新たな取り組み ー高知大学インサイド・コミュニティ・システム (KICS) 化事業ー	<b>講師</b> 梶 英樹
		<b>【内容】</b> 高知県は少子高齢化、過疎化、産業の脆弱性など行政だけでは解決できない多くの課題に直面しています。高知大学では、地域を志向した大学として、地域の方々の声を受け止め、教育や研究、社会貢献活動を通じて、地域の課題解決のためにより一層その取り組みを推進する事業「高知大学インサイド・コミュニティ・システム (KICS) 化事業」を平成 25 年度よりスタートしました。この事業では、高知県の 7 地域にサテライトオフィスを併設し、そこに大学教員（地域コーディネーター）を常駐させ、大学も地域振興のパートナーとして更なる役割を果たしていこうと進められています。本講座では、高知大学の新たな取り組みや地域コーディネーターの役割を紹介し、地域の方々と共に土佐町の振興のために、どのように地域課題の解決に向かっていけるかを一緒に考えていきたいと思います。	
第 2 回 7月22日 (火)	19:00 ~ 20:30	<b>題目</b> 中高年で学ぶ運動の基本～適切な運動所要量と運動方法の実践～	<b>講師</b> 常行 泰子
		<b>【内容】</b> 運動から長期間遠ざかっていた方や全くの初心者を含めた中高年の方々が理解し、実践できる運動の基本について説明させていただきます。総務省統計局のデータでは、平成 24 年日本における高齢者の占める割合は 24.1%ですが、平成 25 年高知県の高齢化率は 31.1%と極めて高いことがわかります。このような社会背景において、中高年期に元気で自立した生活を営むことは非常に重要なことと言えるでしょう。本講座では、適切な運動所要量や運動方法に関する基礎を学び、健康づくりに役立つ運動を実践していただきます。特に、1人では実践が難しいコーディネーション（協調性）や体幹のトレーニングを体験して、今後の運動継続に役立てていただく予定です。シューズは不要ですが、動きやすい服装で、水かお茶を持参してお越しください。	
第 3 回 7月30日 (水)	19:00 ~ 20:30	<b>題目</b> リラクゼーションでからだところを解き放つ	<b>講師</b> 原崎 道彦
		<b>【内容】</b> からだの声にじっと耳をすませていると、どんどんあたまがからっぽになってゆき、からだところがふわふわと気持ちよく解き放たれてゆく…。それがリラクゼーションの世界です。緊張は私たちのからだところを追いつめます。リラクゼーションは、緊張をゆるめ、追いつめられたからだところを癒すための方法として、世界中の医療の現場でもちいられています。今回の講座では、リラクゼーションの原理やその効果についてのお話のあと、会場でリラクゼーションのミニ実習もおこないます。さらに、自宅で好きなときにリラクゼーションをおこなっていただくためのオリジナルCDも配布します。そちらもお楽しみに。	
第 4 回 8月18日 (月)	19:00 ~ 20:30	<b>題目</b> 土佐あかうしの魅力～未来の子供達に伝えていくためには？～	<b>講師</b> 松川 和嗣
		<b>【内容】</b> 土佐町の皆さまにはなじみ深い土佐あかうし（褐毛和種高知系）ですが、現在その飼育頭数が激減し絶滅の危機にあるといえます。あかうしは、肉色がやや濃く脂肪交雑が少ないためにこれまで日本の主な和牛である黒毛和種と比べて認知度が低かったのですが、昨今の赤身牛肉嗜好、健康志向を背景にあかうし牛肉が市場に求められています。しかし一方で、あかうし生産農家および頭数の減少による供給難が大きな課題となっています。このような状況の中で土佐あかうしが今後も存続していくために私たちがどのようなことができるのか、本講座を通じて皆さまとともに考えていきたいと思います。	
第 5 回 8月26日 (火)	19:00 ~ 20:30	<b>題目</b> 子どもにとっての読み聞かせ・大人にとっての読み聞かせ	<b>講師</b> 玉瀬 友美
		<b>【内容】</b> 絵本の読み聞かせが子どもの成長にとって大切な経験であることはいうまでもありません。「何歳になったら始めればいいだろう」「どんな絵本がいいだろう」「上手に読める自信がないけど」と親は悩むところです。子どもたちの絵本の受け取り方は一人ひとり違いますが、年齢が上がるにつれても変化してきます。また、読み聞かせは大人が子どもに与えるものと考えがちですが、大人にとっても重要なプラスの経験になるものだと思います。喜ぶ子どもの顔を見るだけでも心が癒されますし、簡潔な絵と文の中に込められた深い意味を読み取り感動することもあります。本講座では、心理学で明らかになっていることを含めながら、子どもにとっての読み聞かせと大人にとっての読み聞かせについてお話したいと思います。	
	20:30~ 20:45	<b>閉 講 式</b> (修了証書授与)	

— ご 案 内 —

高知大学ラジオ番組  
『 THE こうちユニバーシティ CLUB 』  
～毎週日曜日 休日の朝のひととき  
【 9時半からの 25 分間 】ぜひお楽しみ下さい。～

“THE こうちユニバーシティ CLUB”では、学生、教職員、OB・OG、保護者、そして高知大学の絶大なサポーターである地域の皆様それぞれの目線で、高知大学が行っている教育、研究、地域貢献、また未来を創造する人材の育成、地域の皆様方との触れ合いについてお伝えします。

HISIX FM 高知 <http://www.fmkochi.com/>

**高知大学地域連携推進センター、  
域学連携推進部門では、いろいろな学習の場  
を提供しています。  
なんでもお気軽にご相談下さい。**



お問合せ先: 高知大学 地域連携推進センター 域学連携推進部門  
連絡先 : TEL 088-844-8454 / FAX 088-844-8556  
E-mail : [kokaikoz@kochi-u.ac.jp](mailto:kokaikoz@kochi-u.ac.jp)  
HP URL : <http://www.kochi-u.ac.jp/~wwwlife/index.html>

