

# 平成28年度 高知大学 出前公開講座 [in 津野町]

募集定員  
-各クラス-

30名

日程：平成28年11月17日(木)~12月15日(木)  
場所：津野町総合保健福祉センター里楽 多目的ホール

受講料

無料

## 開講講座一覧

第1回：11月17日(木)  
19:00~20:45  
(開講式含む)

「発達段階に応じた  
スポーツ活動を考える」

高知大学 人文社会科学系  
教育学部門 教授  
かみや かずしげ  
神家 一成

第2回：11月24日(木)  
19:00~20:30

「肥満・メタボリック  
シンドロームと運動」  
~ウォーキングや  
ジョギングを中心に~

高知大学 人文社会科学系  
教育学部門 教授  
こまい せつお  
駒井 説夫

第3回：12月1日(木)  
19:00~20:30

「みんなで津野町の  
スポーツを考える」

高知大学 総合科学系  
地域協働教育学部門 准教授  
なかむら てつや  
中村 哲也

第4回：12月8日(木)  
19:00~20:30

「歩いてのばそう  
健康寿命」

高知大学 人文社会科学系  
教育学部門 講師  
ゆき あつむ  
幸 篤武

第5回：12月15日(木)  
19:00~20:45  
(開講式含む)

「健康運動の考え方」  
~ウォーキングに必要な  
基礎理論とコンディショニング~

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



申し込み日 各講座の前日まで

申し込み先 津野町教育委員会生涯学習課 (TEL: 0889-62-2258)

※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／共催：津野町・津野町教育委員会

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								
第1回 11月17日 (木)	19:00~ 19:15	<b>開 講 式</b>								
	19:15 ~ 20:45	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #f08080;"><b>題目</b></td> <td><b>発達段階に応じたスポーツ活動を考える</b></td> <td style="background-color: #f08080;"><b>講師</b></td> <td><b>神家 一成</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <p><b>【内容】</b>わたしたち人間は、生まれてから死ぬまで心身ともに変化し続けます。からだが大きくなる、いろいろな動きができるようになる、言葉を覚えて会話ができるようになる、筋道を立てて考えることができるようになるなど、坂を上るように変化していきます。また、これまでできていたことができなくなる、以前より時間がかかるようになるなどの坂を下るような変化もあります。こうした変化すべてを「発達」と捉えることができます。スポーツには様々な種類があり、わたしたちに与えてくれる効果も、それぞれ異なります。講座では以上のことを踏まえ、それぞれの発達段階にどんなスポーツをどのように行えばよいのかを、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。</p> </td> </tr> </table>	<b>題目</b>	<b>発達段階に応じたスポーツ活動を考える</b>	<b>講師</b>	<b>神家 一成</b>	<p><b>【内容】</b>わたしたち人間は、生まれてから死ぬまで心身ともに変化し続けます。からだが大きくなる、いろいろな動きができるようになる、言葉を覚えて会話ができるようになる、筋道を立てて考えることができるようになるなど、坂を上るように変化していきます。また、これまでできていたことができなくなる、以前より時間がかかるようになるなどの坂を下るような変化もあります。こうした変化すべてを「発達」と捉えることができます。スポーツには様々な種類があり、わたしたちに与えてくれる効果も、それぞれ異なります。講座では以上のことを踏まえ、それぞれの発達段階にどんなスポーツをどのように行えばよいのかを、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。</p>			
<b>題目</b>	<b>発達段階に応じたスポーツ活動を考える</b>	<b>講師</b>	<b>神家 一成</b>							
<p><b>【内容】</b>わたしたち人間は、生まれてから死ぬまで心身ともに変化し続けます。からだが大きくなる、いろいろな動きができるようになる、言葉を覚えて会話ができるようになる、筋道を立てて考えることができるようになるなど、坂を上るように変化していきます。また、これまでできていたことができなくなる、以前より時間がかかるようになるなどの坂を下るような変化もあります。こうした変化すべてを「発達」と捉えることができます。スポーツには様々な種類があり、わたしたちに与えてくれる効果も、それぞれ異なります。講座では以上のことを踏まえ、それぞれの発達段階にどんなスポーツをどのように行えばよいのかを、皆さんと一緒に考えていきたいと思います。</p>										
第2回 11月24日 (木)	19:00 ~ 20:30	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #f08080;"><b>題目</b></td> <td><b>肥満・メタボリックシンドロームと運動 ～ウォーキングやジョギングを中心に～</b></td> <td style="background-color: #f08080;"><b>講師</b></td> <td><b>駒井 説夫</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <p><b>【内容】</b>現代の健康問題は食生活・休養・運動などのライフスタイルと大きく関わっています。本講義では現代の健康問題のうち肥満・メタボリックシンドロームに焦点を当て定期的な運動実施が肥満・メタボリックシンドロームに及ぼす影響について①エネルギー消費量②脂肪燃焼効率③基礎代謝量の観点から述べるとともに、最もポピュラーな運動であるウォーキングやジョギングの実施効果について理解を深めることをねらいとします。</p> </td> </tr> </table>	<b>題目</b>	<b>肥満・メタボリックシンドロームと運動 ～ウォーキングやジョギングを中心に～</b>	<b>講師</b>	<b>駒井 説夫</b>	<p><b>【内容】</b>現代の健康問題は食生活・休養・運動などのライフスタイルと大きく関わっています。本講義では現代の健康問題のうち肥満・メタボリックシンドロームに焦点を当て定期的な運動実施が肥満・メタボリックシンドロームに及ぼす影響について①エネルギー消費量②脂肪燃焼効率③基礎代謝量の観点から述べるとともに、最もポピュラーな運動であるウォーキングやジョギングの実施効果について理解を深めることをねらいとします。</p>			
	<b>題目</b>	<b>肥満・メタボリックシンドロームと運動 ～ウォーキングやジョギングを中心に～</b>	<b>講師</b>	<b>駒井 説夫</b>						
<p><b>【内容】</b>現代の健康問題は食生活・休養・運動などのライフスタイルと大きく関わっています。本講義では現代の健康問題のうち肥満・メタボリックシンドロームに焦点を当て定期的な運動実施が肥満・メタボリックシンドロームに及ぼす影響について①エネルギー消費量②脂肪燃焼効率③基礎代謝量の観点から述べるとともに、最もポピュラーな運動であるウォーキングやジョギングの実施効果について理解を深めることをねらいとします。</p>										
第3回 12月1日 (木)	19:00 ~ 20:30	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #f08080;"><b>題目</b></td> <td><b>みんなで津野町のスポーツを考える</b></td> <td style="background-color: #f08080;"><b>講師</b></td> <td><b>中村 哲也</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <p><b>【内容】</b>スポーツは、それをする人にとって楽しいものですし、長く続けることで健康づくりにも役立ちます。子どもの成長や教育にも大いに役立ちます。さらに、スポーツをする人同士はもちろん、スポーツを見る人や支える人の間に知らず知らずのうちに、つながりや連帯感を生み出します。 とはいえ、実際にスポーツをやっていくと、うまくいくこともあれば、なかなかうまくいかないこともあるのが現実。ということで、この講座では、どうすれば津野町のスポーツの現状がもう少し良くなるのかを、様々な事例と津野町をよく知るみなさんの力を合わせて、一緒に考えていきたいと思います。</p> </td> </tr> </table>	<b>題目</b>	<b>みんなで津野町のスポーツを考える</b>	<b>講師</b>	<b>中村 哲也</b>	<p><b>【内容】</b>スポーツは、それをする人にとって楽しいものですし、長く続けることで健康づくりにも役立ちます。子どもの成長や教育にも大いに役立ちます。さらに、スポーツをする人同士はもちろん、スポーツを見る人や支える人の間に知らず知らずのうちに、つながりや連帯感を生み出します。 とはいえ、実際にスポーツをやっていくと、うまくいくこともあれば、なかなかうまくいかないこともあるのが現実。ということで、この講座では、どうすれば津野町のスポーツの現状がもう少し良くなるのかを、様々な事例と津野町をよく知るみなさんの力を合わせて、一緒に考えていきたいと思います。</p>			
	<b>題目</b>	<b>みんなで津野町のスポーツを考える</b>	<b>講師</b>	<b>中村 哲也</b>						
<p><b>【内容】</b>スポーツは、それをする人にとって楽しいものですし、長く続けることで健康づくりにも役立ちます。子どもの成長や教育にも大いに役立ちます。さらに、スポーツをする人同士はもちろん、スポーツを見る人や支える人の間に知らず知らずのうちに、つながりや連帯感を生み出します。 とはいえ、実際にスポーツをやっていくと、うまくいくこともあれば、なかなかうまくいかないこともあるのが現実。ということで、この講座では、どうすれば津野町のスポーツの現状がもう少し良くなるのかを、様々な事例と津野町をよく知るみなさんの力を合わせて、一緒に考えていきたいと思います。</p>										
第4回 12月8日 (木)	19:00 ~ 20:30	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #f08080;"><b>題目</b></td> <td><b>歩いてのばそう健康寿命</b></td> <td style="background-color: #f08080;"><b>講師</b></td> <td><b>幸 篤武</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <p><b>【内容】</b>かつてご長寿双子姉妹として一世を風靡した蟹江ぎんさん（満108歳没）は「人間は足から死ぬ」を信念とされ、100歳を超えても1日30分のお散歩を日課にしていました。今の日本の高齢者を見ると、仮に長寿であったとしても、その晩年は寝たきり状態であることは決して珍しいことではありません。このような実情を反映してか、中高齢者を対象としたある調査では「あなたは長生きしたいと思いますか？」の問いに対し、半数以上の人が「No」と回答しています。どうすれば要介護に陥ることなく、健やかな老後をおくることができるのでしょうか。講義では、介護予防の問題に深く関わる「認知症」や「サルコペニア」の予防法について、またこれらを予防することのできる町づくりの在り方について解説をします。</p> </td> </tr> </table>	<b>題目</b>	<b>歩いてのばそう健康寿命</b>	<b>講師</b>	<b>幸 篤武</b>	<p><b>【内容】</b>かつてご長寿双子姉妹として一世を風靡した蟹江ぎんさん（満108歳没）は「人間は足から死ぬ」を信念とされ、100歳を超えても1日30分のお散歩を日課にしていました。今の日本の高齢者を見ると、仮に長寿であったとしても、その晩年は寝たきり状態であることは決して珍しいことではありません。このような実情を反映してか、中高齢者を対象としたある調査では「あなたは長生きしたいと思いますか？」の問いに対し、半数以上の人が「No」と回答しています。どうすれば要介護に陥ることなく、健やかな老後をおくることができるのでしょうか。講義では、介護予防の問題に深く関わる「認知症」や「サルコペニア」の予防法について、またこれらを予防することのできる町づくりの在り方について解説をします。</p>			
	<b>題目</b>	<b>歩いてのばそう健康寿命</b>	<b>講師</b>	<b>幸 篤武</b>						
<p><b>【内容】</b>かつてご長寿双子姉妹として一世を風靡した蟹江ぎんさん（満108歳没）は「人間は足から死ぬ」を信念とされ、100歳を超えても1日30分のお散歩を日課にしていました。今の日本の高齢者を見ると、仮に長寿であったとしても、その晩年は寝たきり状態であることは決して珍しいことではありません。このような実情を反映してか、中高齢者を対象としたある調査では「あなたは長生きしたいと思いますか？」の問いに対し、半数以上の人が「No」と回答しています。どうすれば要介護に陥ることなく、健やかな老後をおくることができるのでしょうか。講義では、介護予防の問題に深く関わる「認知症」や「サルコペニア」の予防法について、またこれらを予防することのできる町づくりの在り方について解説をします。</p>										
第5回 12月15日 (木)	19:00 ~ 20:30	<table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="background-color: #f08080;"><b>題目</b></td> <td><b>健康運動の考え方 ～ウォーキングに必要な基礎理論とコンディショニング～</b></td> <td style="background-color: #f08080;"><b>講師</b></td> <td><b>常行 泰子</b></td> </tr> <tr> <td colspan="4"> <p><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方々を対象に健康づくり運動の基本と実践方法について展開します。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。元気で自立した生活を営む事は非常に重要で、快適な中高齢期を過ごすためにウォーキングを行うことは非常に重要なことと言えるでしょう。本講座では、ウォーキングに必要な基礎理論と実践方法を学び、身体を健やかに保つコンディショニングを実践します。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。</p> </td> </tr> </table>	<b>題目</b>	<b>健康運動の考え方 ～ウォーキングに必要な基礎理論とコンディショニング～</b>	<b>講師</b>	<b>常行 泰子</b>	<p><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方々を対象に健康づくり運動の基本と実践方法について展開します。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。元気で自立した生活を営む事は非常に重要で、快適な中高齢期を過ごすためにウォーキングを行うことは非常に重要なことと言えるでしょう。本講座では、ウォーキングに必要な基礎理論と実践方法を学び、身体を健やかに保つコンディショニングを実践します。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。</p>			
	<b>題目</b>	<b>健康運動の考え方 ～ウォーキングに必要な基礎理論とコンディショニング～</b>	<b>講師</b>	<b>常行 泰子</b>						
<p><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方々を対象に健康づくり運動の基本と実践方法について展開します。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。元気で自立した生活を営む事は非常に重要で、快適な中高齢期を過ごすためにウォーキングを行うことは非常に重要なことと言えるでしょう。本講座では、ウォーキングに必要な基礎理論と実践方法を学び、身体を健やかに保つコンディショニングを実践します。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。</p>										
	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標で、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 : [kokaikoza@kochi-u.ac.jp](mailto:kokaikoza@kochi-u.ac.jp)

HP URL : <http://www.kochi-coc.jp/>

  
**高知大学**  
**KICS**  
 KOCHI UNIVERSITY  
 INSIDE COMMUNITY SYSTEM  
 HP : <http://www.kochi-coc.jp/>