

平成29年度 高知大学 出前公開講座

募集定員
-各クラス-

30名

日程：平成29年11月22日(水)~12月10日(日)

場所：下記一覧を参照

受講料

無料

開講講座一覧

東津野B & G海洋センター

第1回：11月22日(水)
19:00~20:45
(開講式含む)

「アクティブ・ライフに
活かすストレッチと
筋力トレーニング」

高知大学 教育学部
講師
つねゆき やすこ
常行 泰子

保健福祉センター里楽

第2回：11月27日(月)
19:00~20:30

「今の子どもたちに必要な
力を体力から考える」
~体力と学力、生活習慣の
関係を中心に~

高知大学 教育学部
准教授
みやもと たかのぶ
宮本 隆信

津野町役場西庁舎

第3回：12月5日(火)
19:00~20:30

「運動が「心」
に与える効果」

高知大学 教育学部
准教授
やの ひろみつ
矢野 宏光

葉山運動公園総合センター

第4・5回：12月10日(日)
14:00~15:45

(閉講式含む)

【講座①：6~8歳程度】

「多様な動きを
つくる運動遊び」

高知大学 教育学部
教授
かみや かずしげ
神家 一成

【講座②：3~5歳程度】

「親子体操で
スキンシップ」

高知大学 医学部
講師
のだ ともひろ
野田 智洋



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 - 3488)

※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：津野町・津野町教育委員会

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22日 (水)	19:00 ～ 19:15	開 講 式	
	19:15 ～ 20:45	題目 アクティブ・ライフに活かすストレッチと筋力トレーニング 講師 常行 泰子 【内容】 厚生労働省が発表した日本人の平均寿命は、男性 80.98 歳、女性 87.14 歳（2016 年度）と極めて高く示されました。健康でいきいきとしたアクティブ・ライフを送るためには、科学的根拠に基づく適切な運動方法の知識と実践が重要な鍵となります。本講座では、成人から高齢者の方までを対象に、膝痛や腰痛、肩こり、生活習慣病の予防・改善につながる健康運動について理解を深めます。運動を実践する上で必要となる基本的知識をわかりやすくお伝えし、ストレッチと筋力トレーニングをご一緒にゆっくりと実践します。激しい運動は行いませんが、フォームを確認しますので、 動きやすい服装 でお越しいただければ幸いです。皆さまのお越しを心よりお待ちしております。	
第2回 11月27日 (月)	19:00 ～ 20:30	題目 今の子どもたちに必要な力を体力から考える ～体力と学力、生活習慣の関係を中心に～ 講師 宮本 隆信 【内容】 子どもを取り巻く環境は、以前と比べて大きく変化してきている。また社会で育成していく子どもたちの姿も変わってきている。そのような中、現在の子どもたちをめぐる問題として、体力低下や学力低下など多く問題が山積している。そこでこれら今の子どもたちが社会で生き抜いていくために必要な力について、体力を中心に学力や生活習慣との関係について、解説したいと考えています。	
	19:00 ～ 20:30	題目 運動が「心」に与える効果 講師 矢野 宏光 【内容】 運動の恩恵は、身体だけに与えられるものではありません。近年の研究によって、運動が人間の精神的健康度の増進に効果的であること、認知症の発生を予防することに効果があることなどが実証されてきました。本講義では、どのように運動することが現在人の「心」に効果があるかを一緒に考えていきましょう。皆さんにお目にかかれるのを楽しみにしております。	
第4・5回 12月10日 (日)	14:00 ～ 15:30	題目 多様な動きをつくる運動遊び 講師 神家 一成 【内容】 人は児童期の後半（9歳～12歳頃）に、スポーツにかかわる動きを覚えるのに最適な時期としての「ゴールデンエイジ」を迎えます。この時期には目的に合わせて全身を巧みに動かせるだけでなく、新しい動きを何度か見るだけですぐに身に付けることができる「即座の習得」という特徴がみられます。しかし、その特徴を生かすことができるのは、その前段階である児童期前半（5、6歳～8歳）の「プレ・ゴールデンエイジ」において、基本的な動きの習得が前提であるといわれています。講座では、体のバランスをとったり体を移動したりする運動、ボールや縄などの用具を操作する運動、自分や仲間の体を支えたり力比べをしたりする力試しの運動などの基本的な運動を、親子で遊びやゲームを交えながら行います。 準備物：運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物（その他の用具は主催側で準備） ＜対象：6～8歳程度のお子さん及びその保護者＞	
	15:30 ～ 15:45	題目 親子体操でスキンシップ 講師 野田 智洋 【内容】 スキンシップは、やがて言葉によって置き換わる重要な親子のコミュニケーション手段です。幼児期は、親子で自然にスキンシップができる最後の時期とも言えるでしょう。親子体操は、親子で運動しながらスキンシップが行える貴重な運動材ですが、教えて貰う機会が無いまま親になった人がほとんどでしょう。講座では、親子ともども運動不足の解消と体力の向上が期待できるばかりでなく、子どもの学力向上と夫婦関係の改善も図れるかもしれません。なぜなら、体力と学力には相関関係があることと、スキンシップによってオキシトシンと呼ばれる愛情ホルモンが分泌されることが分かっているからです。親子で楽しく体を動かしましょう。 準備物：運動のできる服装、タオル、飲み物（その他の用具は主催側で準備） ＜対象：3～5歳程度のお子さん（幼児）及びその保護者＞	
	15:30 ～ 15:45	閉 講 式	



— 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：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/