



令和3年度



# 高知大学出前公開講座 in 四万十市

受講料

**無料**

日程：令和3年12月9日（木）～12月21日（火）

場所：市立文化センター1階大会議室

## 開講講座一覧

第1回 12月9日（木）19:00～20:45（開講式含）

### メンタルトレーニングの基礎

～勝負の前に知っておくこと～

定員  
30名

教育学部 教授 やの ひろみつ  
矢野 宏光



第2回 12月16日（木）19:00～20:30

### 新出の長宗我部元親書状

定員  
30名

（オンライン開催） 人文社会科学部 教授 つの ともあき  
津野 倫明

第3回 12月21日（火）19:00～20:45（閉講式含）

### 体験しよう！オンライン講座

定員  
20名

（オンライン開催） 地域協働学部 講師 またの ひでのり  
俣野 秀典

全3回出席  
された方に  
修了証書を  
授与します。

申し込み日 11月8日（月）～12月3日（金）（先着順）

（12:00～13:00、土日祝日を除く）

申し込み先 四万十市教育委員会 生涯学習課

（TEL 0880-34-7311）

主催：高知大学／共催：四万十市教育委員会

# 講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
第1回 12月9日 (木)	19:00 ～	<b>開 講 式</b>	
	19:15 ～ 20:45	<b>題目</b> <b>メンタルトレーニングの基礎 ～勝負の前に知っておくこと～</b>	<b>講師</b> <b>矢野 宏光</b>
近年、身体的なトレーニング（フィジカルトレーニング）と共に心理的なトレーニング（メンタルトレーニング）を行うことがトップ選手にとっては、「ごく当たり前」のこととなりました。 しかし、一般的には「メンタルトレーニング」は強くなってから始めたら良いのでは…こんなふう考えているところがあるようです。けれど、実はメンタルトレーニングはできるだけ早い段階から開始した方が有効なのです。 そこで、今回は現役のオリンピック選手にもメンタルトレーニングを指導している講師がメンタルトレーニングの基礎について分かりやすく解説します。			
第2回 12月16日 (木)	19:00 ～ 20:30	<b>題目</b> <b>新出の長宗我部元親書状</b>	<b>講師</b> <b>津野 倫明</b>
	今回の講座では、新出の6月晦日付長宗我部元親書状を紹介しつつ、「書状」に関する古文書学の基礎知識を説明したのち、この新出書状から得られる情報の長宗我部研究における意義について解説します。 「書状」とは何なのか、用紙をどう使うのか、発給年をなぜ書かないのか、「切断されて上下が逆にされる」のはどうしてか。 これらを理解したのち、新出書状で元親が語る内容にもとづいて、軍目付垣見一直との関係、造船地帯としての土佐、こうした慶長の役（第2次朝鮮出兵）頃の長宗我部氏や土佐の実態にせまってみましょう。		
第3回 12月21日 (火)	19:00 ～ 20:30	<b>題目</b> <b>体験しよう！ オンライン講座</b>	<b>講師</b> <b>俣野 秀典</b>
	新型コロナウイルス感染症によって我々の生活も変わりつつあります。そんな中、テレビやニュースなどでもよく取り上げられるウェブ会議システム「Zoom（ズーム）」。Zoomは、離れた場所にも、複数人が同時に顔をみながら話をするができる、いわばテレビ電話サービスです。パソコンやスマホがあれば誰もが気軽に使うことができます。 今回の講座では、会議や各種講座のオンライン化を見据えて、簡単な操作方法からスタートしてZoomそのものを体験してみましょう。なかなか会って話せない遠く離れて暮らす家族や友達との交流、ウェブ会議、オンライン飲み会も試してみませんか？		
	20:45 ～	<b>閉 講 式</b>	

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、状況によりオンライン開催または中止とさせていただきます場合があります。また、申込者数が少ない場合は、開催できないことがあります。  
 ※オンライン開催とは、受講者に会場へお集まりいただき、講師がオンライン出演となります。  
 ※当日はマスク着用、検温、アルコール消毒へのご協力をお願いします。

高知大学ラジオコーナー

『 Monthly 高知大学 』  
 ～毎月第4金曜日 午前10時15分から放送中～

Monthly高知大学では、毎月第4金曜日の午前10時15分からの5分間、高知大学の様々な学びや取り組み及び大学の最新情報をお届けします。  
 ぜひお楽しみください！  
 「radico」（ラジオ視聴用の無料アプリ）をダウンロードいただくと、FM高知の放送がスマホでお聴きいただけます！

HISIX FM高知 <http://www.fmkochi.com/>  
 radico <http://radico.jp/>

高知大学次世代地域創造センターでは、  
 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 次世代地域創造センター  
 地域サステナビリティ部門

連絡先 : TEL 088-844-8454 / FAX 088-844-8556

E-mail : kt10@kochi-u.ac.jp

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

