



令和4年度



# 高知大学出前公開講座

## in 北川村



受講料

**無料**

日程：令和4年10月18日（火）～10月28日（金）

場所：北川村民会館研修室3

中高生もぜひ  
ご参加ください！

開講講座一覧

第1回 10月18日（火）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  
20名

高知大学教育学部 教授 やの ひろみつ  
矢野 宏光



第2回 10月21日（金）19:00～20:30

## スマホとの付き合い方

定員  
20名

高知大学人文社会科学部 教授 とおやま しげき  
遠山 茂樹

第3回 10月28日（金）19:00～20:45（開講式含）

## 今日から始める防災はじめての一步 ～withコロナ、afterコロナの防災を考える～

定員  
20名

高知大学地域協働学部 教授 おおつき さとし  
大槻 知史

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 10月14日（金）まで（電話申込み可）

※当日の参加も可能ですが、できるだけ事前にお申込みください。

申し込み先 北川村教育委員会（TEL 0887-32-1223）

主催：高知大学／共催：北川村



# 講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
第1回 10月18日 (火)	19:00 ～	<b>開 講 式</b>	
	19:15 ～ 20:45	<b>題目</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>講師</b> 矢野 宏光
		<p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</p>	
第2回 10月21日 (金)	19:00 ～ 20:30	<b>題目</b> スマホとの付き合い方	<b>講師</b> 遠山 茂樹
	<p>スマートフォン（以下、スマホ）は私たちの日常に浸透し、もはや“当たり前”になりました。高性能コンピュータを持ち歩きながら常時インターネット接続するという生活は、実は気付かないうちに様々な変化をもたらしています。</p> <p>本講座では、シェリー・タークル（『一緒にいてもスマホ』, 2016=2017）やアンデッシュ・ハンセン（『スマホ脳』, 2019=2020）などを参照しながら、日本に先行するアメリカでのスマホ実態を概観しつつ、日本の状況や問題・課題について考えながら、スマホとの付き合い方について一緒に考えたいと思います。</p>		
第3回 10月28日 (金)	19:00 ～ 20:30	<b>題目</b> 今日から始める防災ははじめの一歩 ～withコロナ、afterコロナの防災を考える～	<b>講師</b> 大槻 知史
	～ 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8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聞きいただけます！

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](mailto:kt10@kochi-u.ac.jp)

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

