



令和6年度

高知大学出前公開講座

in 芸西村

受講料

無料

日程：令和6年8月22日（木）～8月31日（土）

開講講座一覧

募集定員
-各クラス-

25名

オンラインでも同時生配信します！

第1回 8月22日（木）13:50～15:00 [場所：芸西村民会館ホール]

フレイルを予防しよう

高知大学教育学部 准教授

ゆき あつむ
幸 篤武

2回以上出席
された方に
修了証書を
授与します。

第2回 8月24日（土）13:30～15:00 [場所：芸西村生涯学習館2F学習室]

いま求められている適切なスポーツ指導とは？？

－これだけは知っておきたい最新のメンタルコーチング－

高知大学教育学部 教授

やの ひろみつ
矢野 宏光



第3回 8月31日（土）13:30～15:10 [場所：芸西村生涯学習館2F学習室]

夜遅くまでスマホ、やめられないのはなぜ？

－夜型化が進む思春期に向けて、よりよい生活リズム・睡眠をつくる「健康力」を育む－

高知大学教育学部 講師

たけうち ひとみ
竹内 日登美

受講申し込みは、電話または右記のQRコードよりお申込みください。

- ・申し込み〆切 各講座の2日前まで ※先着順
- ・申し込み先 芸西村企画振興課 担当：仙頭
- ☎ 0887-33-2114

こちらのQRコードからも
お申込みいただけます →



講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
第1回 8月22日 (木)	13:50 ～	開 講 式	
	14:00 ～ 15:00	題目 フレイルを予防しよう	講師 幸 篤武
		2019年に中国武漢より起こったとされる新型コロナウイルス感染症（COVID-19）によって外出機会は減少し、親しい友人や離れて暮らす家族でさえも交流することがままならなくなったことは記憶に新しいと思います。実はこのような生活は高齢者にとってフレイルに陥りやすい生活でもありました。 本講座では、フレイルの概念や健康寿命に対する危険性について、また日常生活で気をつけたい点について紹介し、自分や家族、友人のフレイルの兆候にいち早く気づき、そして予防へとつなげていくための機会にしたいと思います。	
第2回 8月24日 (土)	13:30 ～ 15:00	題目 いま求められている適切なスポーツ指導とは?? -これだけは知っておきたい最新のメンタルコーチング-	講師 矢野 宏光
		2013年4月25日、日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障がい者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟、全国中学校体育連盟という我が国の主要な体育・スポーツ組織が共同で「スポーツ界における暴力行為根絶宣言」を採択しました。 これを契機に我が国のスポーツ指導のあり方や方法論が大きく変化しました。子ども達が、たのしく、たくましく、いきいきと、生涯にわたってスポーツ活動を継続していくために、いま求められているコーチングの考え方とノウハウをスポーツ指導者はしっかりと理解しておく必要があります。 本講義では永年にわたり、ジュニアからオリンピックまで、幅広いスポーツ選手・指導者のコーチングに業績を持つスポーツ心理学の専門家が、最新のコーチング理論と実践をわかりやすく解説します。	
第3回 8月31日 (土)	13:30 ～ 15:00	題目 夜遅くまでスマホ、やめられないのはなぜ? -夜型化が進む思春期に向けて、 よりよい生活リズム・睡眠をつくる「健康力」を育む-	講師 竹内 日登美
		寝る前にスマホを使っていると、ついつい夜更かししがち。スマホを触っていると眠気がなかなかやってこないのはなぜでしょう。そもそも、夜更かしは何がよくないのでしょうか？ 睡眠不足が子どもたちの学びを左右する理由や、将来への影響についてお話するとともに、子どもたちが自身で適切な生活習慣を作り出す「健康力」を育てる大切さについて、睡眠・時間生物研究分野で蓄積されてきた知見や、講演者らが教育現場で行ってきた調査の結果などを紹介しながら考えていきます。	
	15:10 ～	閉 講 式	

ご 案 内

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聴きいただけます！
 HISJX/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