



令和7年度



高知大学出前公開講座

受講料
無料

定員
20名



in 四万十町



開 講 講 座 一 覧

7月5日（土） 10:00～11:30

〔農村環境改善センター 大会議室〕

よりよい生活リズムと睡眠習慣をつくる「健康力」が、子どもの
学びを支える～子どもの学びを脅かす、スマホ漬けと夜更かし～

高知大学教育学部 准教授

たけうち ひとみ
竹内 日登美

9月25日（木） 10:00～11:30

〔地域交流センターたのの 第1・2会議室〕

いい声ってどんな声？

高知大学教育学部 教授

おばら じょうじ
小原 浄二

10月7日（火） 10:00～11:30

〔農村環境改善センター ホール〕

運動でフレイルを予防しよう

※フレイルとは・・・からだやこころの機能が低下した状態のこと

高知大学教育学部 准教授

ゆき あつむ
幸 篤武

10月13日（月・祝） 10:00～11:30

〔窪川小学校 体育館〕

- 申込みフォーム -



体操の楽しさを知ろう[実技]

高知大学教育学部 講師

こうど だいすけ
神門 大輔

対象者
年少～小学3年生
※保護者同伴

受講申し込みは、電話・Mail・QRコードからお申込みください。

- 申込みフォーム

- ・申し込み〆切 各講座の1週間前まで（先着順）
 - ・申し込み先 四万十町役場人材育成推進センター 担当：中井、吉村
- TEL:0880-22-3163 Mail:103060@town.shimanto.jg.jp



※10月13日
以外の講座は、
こちらからお申
込みください。

講座題目・講師一覧

開催日	時間	講座の内容と講師	
7月5日 (土)	10:00 ～ 11:30	題目 よりよい生活リズムと睡眠習慣をつくる「健康力」 が、子どもの学びを支える ～子どもの学びを脅かす、スマホ漬けと夜更かし～	講師 竹内 日登美
		大人でも、夜はスマホを触りながらつつい夜更かし、なんてことがありますよね。最近では子どもの長時間のスマホ利用や夜更かしが問題にされていますが、なぜよくないのでしょうか？ この講座では、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。	
9月25日 (木)	10:00 ～ 11:30	題目 いい声ってどんな声？	講師 小原 浄二
		人の声は十人十色と言われますが、それでは個々となると一人一色なのでしょうか？もちろん違います。私たちは喜怒哀楽を様々な声の色によって表すことが出来ます。 この講座では歌における言葉のニュアンスと、それを声で表現することを実際に体験してみます。短い時間ですが、体をほぐす体操から腹式呼吸や発声練習、簡単な歌を皆さんで歌いたいと思っています。初めての方でも心配ありません。歌のレッスンというものを少しでも体験してみませんか？	
10月7日 (火)	10:00 ～ 11:30	題目 運動でフレイルを予防しよう	講師 幸 篤武
		フレイルという言葉聞く機会が増えたのではないのでしょうか。狭義のフレイルとは健康と寝たきりの中間の状態を表した言葉ですが、広義では身体面だけではなく精神面や社会面もその範疇としたものでもあります。 本講座ではこのフレイルの基礎的な知識について紹介するとともに、フレイルの予防のための運動実習も行い、ひとりひとりの健康寿命の延伸に役立ててもらう機会とすることを目指します。	
10月13日 (月・祝)	10:00 ～ 11:30	題目 体操の楽しさを知ろう[実技]	講師 神門 大輔
		学校の体育でなじみのある体操(器械運動)ですが、苦手意識を持つ子どもは多くいます。難しい技になればなるほど、恐怖心も増すこととなります。それは体操が非日常的な動きや要素を多く含んでいるからです。 本講座では、年小から小学3年生までを対象に、体操の実技を行なう中で、身体の動かし方を学び、非日常的な動きや技を楽しく安全に体験していきます。	

ご案内

いつでもどこでも、いつまでも楽しく学び続けていきたい皆さんを応援するラジオ「たんねる舎」
YouTube、Spotifyにて配信中！ [たんねる舎](#) で検索してご視聴ください！

高知大学

たんねる舎

いつまでも学びたい、を応援するラジオ。



お問合せ先：高知大学 次世代地域創造センター
連絡先：TEL 088-844-8454
FAX 088-844-8556
E-mail：kt10@kochi-u.ac.jp