

**部活動は将来に役立つか?  
－スポーツ教育学入門－**


国際機関であるOECD(経済協力開発機構)は「部活動は日本の強み」とも言っています。なぜ、そのように評価されるのでしょうか。部活動が将来に役立つのであれば、どのような活動が求められるのでしょうか。スポーツ教育学の観点から考えていきましょう。

**「からだ」の声に耳を澄ます**


私たちの「からだ」は、私たちにさまざまなメッセージを送っています。その「からだ」からのメッセージを受け取るのには、ちょっとしたコツがいります。ヨガや身体心理学などの知見から「からだ」の声に耳を澄ますコツとその重要性を、実際に体験してもらいたいながら考えます。

**スポーツとチームワーク**
**2年生以上**


スポーツを実施する際、チームのメンバーは「互いに協力しあい、自己の責任を果たす」ことが求められます。そもそもチームとは何なのでしょうか。グループワークを通して、個人とチーム、およびチームワークについて考えてみましょう。

**病と身体の文化人類学**
**3年生**


本講義では、いわゆる「同性愛者」や「障がい者」に注目することで、しばしば当然の前提として語られる正常(健康)／異常(病気)の境界を問い合わせ直し、病の裏返しとしての「健康」という概念自体を文化人類学的に再考します。

**「人間交流術」  
－アイスブレーキング体験(実技)－**

人間は多くの人と関わりながら生活しています。しかし、初めて出会った人と人がすぐに交流、活動することは困難です。何らかのきっかけが必要となります。そのきっかけを演出するのがアイスブレーキングです。本講義(実技)では、ゲームを通してアイスブレーキングを体験し、人間交流の実際を学びます。

**スポーツバイオメカニクス  
ヒト身体能力の可能性を探る**


ヒトはどのようにして、より速く走ることやより高く跳ぶことなどを可能にしているのでしょうか?筋肉や腱、関節など身体の特徴を巧みに利用して様々な運動動作を可能にするヒト身体能力について、「スポーツバイオメカニクス」という観点から探ります。

**少子高齢社会と福祉の支援**


少子高齢化の進行に伴い、さまざまな生活課題が発生しており、それらの問題解決のために相談援助を担う専門職である社会福祉士の役割が重要になっています。本講義では、社会福祉士の活動の実際や、今後、期待される役割について概説します。

**「マインドフルネス」とは何か**


近年「マインドフルネス」という言葉が、痛みやストレスの低減、創造力の開発、集中力の向上といった効果があるとされ、注目されています。本講義では、実際に体験することを通して、教育学、身体心理学などの観点から「マインドフルネス」の技法とその思想について考えます。

**「ゾーン」とは何か  
－トップアスリートたちの「感性」の秘密－**


スポーツ界では、トップアスリートやその指導者たちは、科学的な取り組みの限界と「感性」の重要性を指摘しています。本講義では、最高のパフォーマンスを生む心理的領域である「ゾーン」について紹介し、トップアスリートたちのゾーン体験や感性についてお話しします。

**オトナのスポーツのススメ**
**2年生以上**

World Masters Gamesは、4年に1度世界中から30歳以上のスポーツ愛好者が集まるスポーツイベントです。例えば80歳を超えた色んな国の人たちが、各々の競技レベルと楽しみ方で、同じスポーツを楽しむ者同士を讃え合い、次の再会を約束します。そんな世界を覗いてみませんか?

(4月～9月出講不可)

**アドベンチャープログラム  
－体験学習へのいざない－**


アドベンチャー(冒険)とは、極地や高山に挑むだけではなく、「できるかな?」と躊躇するようなことへの挑戦すべてを含みます。身体を使った簡単な活動を通して、アドベンチャーを基盤にした体験学習の一端に触れていただきます。そこは、仲間とのつながりや自身の成長を実感するダイナミックな学びの場です。

**認知機能向上と運動**


認知とは、理解・判断・論理などの知的機能を指します。運動はこの認知機能の向上に有効であることが明らかにされています。本講義では、認知機能の中でも「注意・実行機能」に焦点を当て、教室内で座ってできる低強度運動を通じて、運動の効果について検証します。

**「ソーシャル・インクルージョン」を考える**


さまざまな個性を持つすべての人が互いに包み支えあい、多様な価値観を許容することができる社会、「ソーシャル・インクルージョン」が求められています。“誰一人取り残さない(SDGs理念)”、“障がいのある子どもの健康とくらし”をテーマに、一緒に考えてみましょう。

(4月～9月出講不可)

**個人としてソーシャルワーカーとしての自己覚知**


私たちは一人ひとり個人の価値観を持っています。私たちの行動や言動、その行動をとるにいたった判断に、その価値観はあらわれています。人と関わり支援する専門職は、支援する相手の理解とともに、自分自身の価値観や考え方についてよく理解しておく必要があります。グループワークやロールプレイを活用して、個人の価値観について、そして対人援助の専門職であるソーシャルワーカーが何を大切にしているかについて学びます。

(9月～3月出講不可)

### 国際比較でみる社会的養護 (親と一緒に暮らせない子どもの生活)



親と一緒に暮らせない子どもの生活を考えることを社会的養護といいます。子ども虐待やネグレクトなど親と一緒に暮らせない理由や養育里親や児童養護施設など子どもの暮らす場について、国際的な比較を通して考えます。

### 暮らしにいかす臨床心理学

2年生以上



臨床心理学は心理学の中でも人間の暮らしや営みを支える学問です。個人が自分らしさをいかしたり、他人のいいところも見出したりして、互いに影響しあいながら、豊かな交流を結ぶことが大切です。本講義ではこのようなことを臨床心理学の観点から考える機会にします。

### PCAGIP法の体験

2年生以上



PCAのカウンセリング理論から発展したPCAGIP(ピカジップ)は今や多くの対人援助職で用いられるグループ技法です。その批判しない、メモを取らない、一人一つの質問をするというシンプルなルールでどのくらい友人の支援ができるか体験します。

### 色彩の心理学

色は、世界を美しく彩るだけでなく、人のこころに影響を与えます。暮らしを支え豊かにする色彩について、心理学の知見を紹介します。

〈4月、9月下旬～10月上旬、12月中旬～2月出講不可〉

### 妊娠・不妊とメンタルヘルス



皆さんは「妊娠」についてどのようなイメージを持っていますか? 「妊娠」や「不妊」という言葉からは、妊娠はとても難しいことのように感じるかもしれません。本講義では、現代の日本における妊娠や出産の現状と、メンタルヘルスとの関連について学びます。