

講座番号

14

武道と医学から学ぶ「こころ」と身体の使い方 ～「こころ」と身体・メンタルマネジメント・セルフケア～

**五福
実践講座**

講座 ID : 24014

令和6年4月27日(土)～令和6年4月28日(日) (計2日間6時間)

〈講座概要〉

ストレスの多い現代社会では「こころ」の健康を自分で保つ技術が必要とされています。予期せぬ出来事に対応する、大事な場面でいつも通りのパフォーマンスを発揮する、我々が社会生活で直面するこれらの課題は「こころ」と身体の使い方に集約されますが、これは生と死に深く関わってきた武道の世界でも長く研究されてきました。本講座では、武道における「こころ」と身体の使い方について、合気道を例に医学の観点から解説します。講義と実習を通じて「こころ」と身体の関係を理解し、健やかに生きる知恵を共有します。

◆募集定員	15名
◆受講対象者	高校生, 大学生, 一般 健康に興味があること、軽い運動をすることに支障がないこと
◆受講料	6,300円
◆申込期限	4月12日(金) 17:00
◆実施場所	五福キャンパス武道場
◆特記事項	保険料 軽い運動ができる服装(膝と肘はカバーされていること)で参加して下さい。 実習は畳の上で裸足で行います。安全のため、手足の爪は短くし、アクセサリー類は外すようお願いします。

〈講座内容〉

回数	期日	時間	題目	講師氏名	所属・職名
1	4月27日(土)	13:10～14:10	講義： 現代における武道の意義 武道における「こころ」の使い方	高雄 啓三	医学系・教授
2		14:20～15:20	実習： 呼吸によるこころと身体の変化		
3		15:30～16:30	実習： 受身：身体を守る安全な転び方		
4	4月28日(日)	13:10～14:10	講義： 日本の武道と合気道 武道で訓練するものはなにか		
5		14:20～15:20	実習： 「こころ」と身体の関係		
6		15:30～16:30	実習： 合気道における手足の使い方		

〈県民カレッジ単位〉

5単位

講座詳細