

北翔大学・北翔大学短期大学部では、
高校生みなさまが大学・短大での学びを
体感することができる「出張講義」を実施しています。
高校卒業後の進路を考えるきっかけづくりとして、
「出張講義」をぜひご活用ください。

出張講義の ご案内



5分野 58テーマの講義を用意しています

教育・保育

芸術

心理

スポーツ・
健康

福祉

2026 出張講義のご案内

北翔大学・北翔大学短期大学部では、高校生のみならず

大学・短大での学びを体感することができる「出張講義」を実施しています。

各分野の専門的な内容や、すぐに実生活で活かせる内容など、

さまざまな講義テーマをそろえています。

学ぶことの楽しさや大切さを実感していただき、

興味・関心のある分野の発見や、高校卒業後の進路を考えるきっかけづくりとして、

「出張講義」をぜひご活用ください。

講義時間について

- 講義は45分～50分程度を予定しております。

費用について

- 本学担当者の旅費交通費などは、本学がすべて負担いたします。

申込方法

- 大学ホームページの出張講義申込フォームまたは同封のFAXシートにてお申込みください。
- 準備の都合上、実施希望日のおよそ1か月前までにお申込みをお願いいたします。
- 出張講義の日時・テーマについては、本学の都合により、ご希望に沿いかねる場合もございますので、それぞれ第3希望までご記入ください。

その他

- 各講義は対面を基本としておりますが、状況に応じてオンラインでの実施にも対応しています。
- 本学の学事日程や校務の都合上、お引き受けできない場合もございますので、ご了承ください。
- 複数回（月単位・週単位での実施など）のご依頼につきましては、別途ご相談させていただきます。
- 今後、出張講義をより充実した内容にするため、受講された方へのアンケート実施にご協力をお願いいたします。

申込先・問い合わせ先

北翔大学・北翔大学短期大学部 アドミッションセンター

〒069-8511 北海道江別市文京台23番地

TEL.011-386-8011(代) FAX.011-387-3739

www.hokusho-u.ac.jp info@hokusho-u.ac.jp

出張講義ページ <https://www.hokusho-u.ac.jp/lifelonglearning/lecture/>



| 分野 | 講義番号 | 講義テーマ | 講義担当者 (講義は1つのテーマを1名の教員が担当します) |
|-------|------------------|--|---|
| 教育・保育 | 1 | 保育者の仕事について 体験形式 | 工藤 ゆかり、市原 純 |
| | 2 | 幼児教育の魅力と専門性 体験形式 | 伏見 千悦子、岡 健吾、湯浅 大吾 |
| | 3 | こどもと関わる仕事の魅力とは? 体験形式 ※ | 石田 敏明、入江 彩子、清水 桂子、橋本 卓三、松田 久美 |
| | 4 | こどもの遊びを体験しよう! 体験形式 | 浅野 勇、角田 裕哉、清水 桂子、菜原 桂子 |
| | 5 | 支援を必要とするこどもたちについて学ぼう!～福祉の現場で活躍する保育士!～ | 笠師 千恵 |
| | 6 | 教員の魅力とやりがい | 二宮 孝行、杉浦 勉、神守 一志、三浦 公裕、熊谷 雅史、根岸 清人 |
| | 7 | 目指せ!小学校の「せんせい」 | 菊地 達夫、関 敏明 |
| | 8 | 0歳から12歳までのこどもの育ちについて学ぼう! | 高橋 さおり、菜原 桂子、松田 久美 |
| | 9 | 特別支援教育の魅力と専門性 | 上林 宏文、石塚 誠之、小原 直哉 |
| | 10 | 人とかかわる仕事に向いているヒトとは? 体験形式 | 丸岡 里香、野口 直美、島瀬 史子、岩田 直美、望月 昇平 |
| | 11 | 子どもの困難とウェルビーイング 体験形式 | 野口 直美 |
| | 12 | 高校生のキャリアデザイン | 山田 潮、小山 誠南、横山 光 |
| | 13 | 演奏を通じた音楽教育の魅力と専門性 体験形式 ※ | 千葉 圭説、坂田 朋優、岡元 敦司 |
| | 14 | 認定絵本士・司書教諭とは?～絵本、図書の魅力を広げる「せんせい」に～ 体験形式 ※ | 角田 裕哉、菊地 達夫 |
| 芸術 | 15 | 大学でアートを学ぶ | 朝地 信介、山下 圭介 |
| | 16 | 立体アート彫刻の表現と伝え方 ※ | 山下 圭介 |
| | 17 | 最近の映像ってどう作っているの? 体験形式 ※ | 松澤 衛 |
| | 18 | レゴ® シリアスプレイ® による問題発見・解決ワークショップ 体験形式 ※ | 浅井 貴也 |
| | 19 | 「建築士」になるための学びとその仕事内容とは | 千里 政文 |
| | 20 | 建築と防災教育について 体験形式 | 千里 政文 |
| | 21 | サステナブルファッションについて考えよう ※ | 加藤 万紀 |
| | 22 | ファッションデザイナーの仕事 ※ | 小野 智海 |
| | 23 | ファッションヒストリーを知ろう ※ | 織田 奈緒子 |
| | 24 | 大きな声ではっきり話そう! 体験形式 ※ | 平井 伸之 |
| | 25 | 面接対策:いつもの自分を演技する 体験形式 ※ | 柏木 純子 |
| 心理 | 26 | カウンセリング・臨床心理学への招待 体験形式 | 小坂 守孝、新川 貴紀、入江 智也、河村 麻果 |
| | 27 | 精神保健福祉へのいざない(精神障がいを持つ人とその支援) | 古川 奨、定平 憲之 |
| | 28 | 高校生のためのこころの健康教育 体験形式 | 小坂 守孝、澤 聡一、入江 智也 |
| | 29 | コミュニケーションの心理学 体験形式 | 河村 麻果、本阿彌 はるな |
| | 30 | 犯罪心理学の扉を開く～身近な問題からプロファイリングまで～ | 飯田 昭人 |
| | 31 | ストレスに負けない力を育てる～モチベーションを保つ心理学～ 体験形式 | 飯田 昭人、新川 貴紀、澤 聡一 |
| | 32 | アディクションって何だろう | 定平 憲之 |
| | 33 | きく耳を育てよう 体験形式 | 古川 奨 |
| | スポーツ・健康 | 34 | 保健体育教員に必要な資質とは |
| 35 | | どの子ども大切にされる特別支援教育 | 瀧澤 聡、立田 祐子、野戸谷 睦 |
| 36 | | 野外教育とは?-北海道の事例と可能性- | 坂谷 充 |
| 37 | | 競技力向上・傷害予防のトレーニング方法 | 井出 幸二郎、高田 真吾、吉田 昌弘、吉田 真、渡部 峻 |
| 38 | | パフォーマンス発揮に関わるコンディショニング | 上田 知行、黒田 裕太、高田 真吾、花井 篤子、吉田 昌弘、吉田 真、渡部 峻 |
| 39 | | アクアフィットネスを活用したスポーツコンディショニング | 花井 篤子 |
| 40 | | 最新の運動・スポーツ指導方法 | 小峯 秋二、高田 真吾、竹田 唯史、廣田 修平、横山 茜理、渡部 峻 |
| 41 | | 職業としての「アスリート」を目指すには | 小峯 秋二、横山 茜理、渡部 峻 |
| 42 | | 筋力トレーニングの最前線 | 高田 真吾、渡部 峻 |
| 43 | | 競技生活をサポートするサイエンスの視点 | 畝中 智志、黒田 裕太、竹内 雅明、竹田 唯史、山本 敬三、渡部 峻 |
| 44 | | 運動・スポーツ・健康に関わる研究最前線 | 井出 幸二郎、畝中 智志、黒田 裕太、高田 真吾、竹内 雅明、山本 敬三、渡部 峻 |
| 45 | | スポーツ・バイオメカニクスの世界 | 山本 敬三、渡部 峻 |
| 46 | | アスリートのパフォーマンスを高める栄養戦略-大学で研究するスポーツ栄養学- | 黒田 裕太 |
| 47 | | ハイパフォーマンスを生み出すスポーツ心理学 | 畝中 智志、坂谷 充、竹内 雅明 |
| 48 | チームや集団・組織のマネジメント | 小峯 秋二、永谷 稔、渡部 峻 | |
| 福祉 | 49 | スポーツのジャーナリズムとは | 大崎 哲也 |
| | 50 | 認知症予防と認知症ケア | 竹田 千春、八巻 貴穂 |
| | 51 | 認知症予防とアクティビティ | 竹田 千春、八巻 貴穂 |
| | 52 | 健康づくり・介護予防・認知症予防のための運動・スポーツ 体験形式 | 上田 知行、小田 史郎、小坂井 留美、渡部 峻 |
| | 53 | 生活を支える運動・スポーツの役割 | 上田 知行、小田 史郎、小坂井 留美、渡部 峻 |
| | 54 | 運動・スポーツを利用した地域活性化 | 小峯 秋二、渡部 峻、上田 知行 |
| | 55 | 暮らしや生活の困りごとを支援する社会福祉士 | 黒澤 直子、竹田 千春、久野 真知子、吉田 修大、吉田 竜平 |
| | 56 | 理論から学ぶ「社会福祉(学)」とは何か? | 黒澤 直子、竹田 千春、久野 真知子、吉田 修大、吉田 竜平 |
| | 57 | コミュニケーションで知っておきたいこと | 畝中 智志、杉岡 品子、竹内 美幸、竹田 千春 |
| | 58 | 公務員の仕事と魅力 | 尾山 清龍、川森 功偉 |

※オンライン講義が難しいため対面での実施のみになります。

教育・保育

2 幼児教育の魅力と専門性

教育学科 伏見 千悦子、岡 健吾、湯浅 大吾

体験形式

「歌う」、「踊る」、「描く」、「作る」、「運動する」など、思う存分に楽しむことは、豊かな人間形成の基礎になると言われています。具体的にどのような活動をすればよいのか。実際の体験を通して学んでみましょう。そして、保育者として身につけたい専門性について考えます。

4 こどもの遊びを体験しよう！

子ども学科 浅野 勇、角田 裕哉、清水 桂子、菜原 桂子

体験形式

乳幼児期のこどもの育ちにとって、遊びは重要な意味をもちます。こどもの遊びと育ちの関係はどのようなものでしょうか？実際に保育所、幼稚園、認定こども園などの保育現場でおこなわれている遊びを、体験しながら楽しく学びましょう！

6 教員の魅力とやりがい

教育学科 二宮 孝行、杉浦 勉、神守 一志、三浦 公裕、熊谷 雅史、根岸 清人

学校の先生ってキツイ仕事だと思いませんか？また、「学校の先生になりたいけど、自分には無理だ」などと思いませんか？本講義では「学校の先生＝教員」の魅力やつらさの一端を紹介するとともに、「教員」という夢へのチャレンジーたちが、大学でどのようなことを学ぶか、どのようにしてハードルを乗り越えているかなどを紹介し、進路や職業について考える手がかりを提供します。

8 0歳から12歳までのこどもの育ちについて学ぼう！

子ども学科 高橋 さおり、菜原 桂子、松田 久美

私たちは生まれてから、様々な人と出会い多様な経験を通して、日々成長していきます。乳幼児期や児童期は人生の土台となる重要な時期であり、保育士や幼稚園教諭、小学校教諭は、こうした時期のこどもの育ちに大きな影響を与える専門職です。本講義では、0歳から12歳までのこどもの育ちと関わり方のポイントなどについて学びます。

10 人とかかわる仕事に向いているヒトとは？

教育学科 丸岡 里香、野口 直美、島瀬 史子、岩田 直美、望月 昇平

体験形式

人とかかわる対人援助職に必要なこととはどんなことが考えられますか？やさしさ？まじめさ？明るさ？自分は向いているのかよくわからないと思う人も、人に興味を持つことや人とかかわることについてワークショップを通して自分を振り返りましょう。

12 高校生のキャリアデザイン

教育学科 山田 潮、小山 誠南、横山 光

高校生の時には、自分が社会の中でどのような生き方をしたいのか、わからないことが多いと思います。自分らしい生き方を見つけるために、自分の得意なことや苦手なことは何かをはじめ、社会的・職業的自立に向けて何が必要か、今何をしなければならぬかなどについて、一緒に考えてみたいと思います。

14 認定絵本士・司書教諭とは？ ～絵本、図書館の魅力を広げる「せんせい」に～

子ども学科 角田 裕哉、菊地 達夫

体験形式

子ども学科では、令和7年度から「認定絵本士」「学校図書館司書教諭」養成を開始しました。【認定絵本士】資格の内容・特色は何か、絵本の魅力や活用とは何か、【司書教諭】資格の内容・特色は何か、図書・資料を活用しながら、読書活動・情報活用能力を高められるか、「体験活動」を交えながら学びます。ご要望に応じて、どちらかの資格(双方も可)を重点的に解説したいと思います。

1 保育者の仕事について

教育学科 工藤 ゆかり、市原 純

体験形式

幼稚園や保育所、認定こども園で働く保育者の仕事は、身近であるのに意外と知られていません。子どもが安心して生活するための環境の構成、身体的な成長、精神的な発達を促す遊びや援助など、保育者には高い専門性に裏付けられたさまざまな「仕掛け」があります。保育者の仕事の魅力や働き方の実態を知るとともに、保育者になるために必要な学びを体験してみましょう。

3 こどもと関わる仕事の魅力とは？

子ども学科 石田 敏明、入江 彩子、清水 桂子、橋本 卓三、松田 久美

体験形式

こどもと関わる職業として、幼稚園教諭や保育士があります。保育の仕事は、こどもと日々関わり、成長や発達を見ることができ、やりがいのある職業です。こどもの生活や楽しい活動(造形・音楽・絵本など)にふれ、こどもと関わる仕事の魅力や専門性について学んでみましょう。

5 支援を必要とするこどもたちについて学ぼう！ —福祉の現場で活躍する保育士！—

子ども学科 笠師 千恵

みなさんは、こどもの貧困や虐待、ヤングケアラーという言葉を知っていますか？また、そのようなこどもを支える福祉の仕事のことを知っていますか？実は、保育士も福祉の現場で活躍しています。本講義では、さまざまな支援を必要とするこどもたちと、福祉の現場ではたらく保育士の仕事に焦点を当てて解説します。

7 目指せ！小学校の「せんせい」

子ども学科 菊地 達夫、関 敏明

短期大学部子ども学科の「教育コース」では、保育士資格、幼稚園教諭二種免許状、小学校教諭二種免許状の3つの資格・免許を2年間で取得でき、例年このコースから複数の小学校教員が誕生しています。本講義では、小学校の先生のやりがいと魅力にふれるとともに、短期大学から小学校教員に合格するための具体的な方法について学びます。また、小学校と保育施設(幼・保・こども園)の接続連携にも触れます。

9 特別支援教育の魅力と専門性

教育学科 上林 宏文、石塚 誠之、小原 直哉

人はさまざまな人と関わることで、大きく成長していきます。障がいテーマに、人間の心の発達、認知の不思議について考えていき、特別支援教育の魅力と専門性について紹介していきます。また、障がいのある人の気持ちを理解するために、視覚障がいや学習障がいなどを擬似的に体験する活動も行って説明していきます。

11 子どもの困難とウェルビーイング

教育学科 野口 直美

体験形式

現代社会において、子どもはどのような困難にぶつかり悩んでいるのでしょうか。困難な状況からの回復や成長へつなぐレジリエンスという力と現代社会が目指す一人ひとりが自分らしく生き、幸せや豊かさを感じるウェルビーイング。自身のレジリエンスを引き出しウェルビーイングについて考えることから、子どもが抱える困難に対する支援を見ていきましょう。

13 演奏を通じた音楽教育の魅力と専門性

教育学科 千葉 圭説、坂田 朋優、岡元 敦司

体験形式

ピアノ、声楽、器楽分野の教員が音楽教育の魅力や専門性を紹介します。中学校、高等学校の音楽で学習する鑑賞教材から楽譜の特徴紹介、より詳しい楽曲解説を行いながら、教科書やCD、DVDでは表現できない生演奏での音楽を披露します。

動画で知る北翔大学

北翔大学の学科や学びを
動画でご紹介しています。



芸術

16 立体アート彫刻の表現と伝え方

芸術学科 山下 圭介

近年、芸術表現における彫刻は様々な表現のこを指すジャンルとなりました。北海道においては「木彫りの熊」などを想像するかもしれませんが。扱う道具も彫刻刀をイメージする人が多いかもしれませんが、加工する方法、道具は素材となるものによって多岐にわたります。この講義では、原始時代から現代にかけての日本と世界の彫刻・立体作品の紹介をしながら、彫刻の表現について解説を行います。

18 レゴ® シリアスプレイ® による 問題発見・解決ワークショップ

芸術学科 浅井 貴也

体験形式

レゴブロックで有名なレゴ社が開発した「レゴ®シリアスプレイ®メソッド」を活用して、生徒に考えてもらいたい問題をテーマとします。参加者一人ひとりが自分の想いをブロックを使って形を作り、完成した作品を使って自分の言葉で考えを共有します。一部の人が意思決定に参加しない従来のやり方から、全員参加・全員共有型のワークショップを体験してみませんか？講師は、レゴ®シリアスプレイ®教材とメソッドの認定ファシリテーターです。

20 建築と防災教育について

芸術学科 千里 政文

体験形式

日本は、地震、津波、火山噴火、台風、豪雨、豪雪など、多様な自然災害に見舞われやすい国です。これらの災害は、人命や社会基盤に大きな被害をもたらし、私たちの生活を脅かします。被害を最小限に抑える「減災」の重要性が高まる中、事前の防災対策は不可欠となります。本講義では、災害時に建築の知識を有する人材が果たすべき役割に焦点を当て、減災への貢献について解説します。特に、避難所生活における課題に着目し、建築の専門知識を活かした解決策を学びます。その一環として、実際に段ボール間仕切りや段ボールベッドを使用した避難所体験をします。

22 ファッションデザイナーの仕事

芸術学科 小野 智海

ファッションデザイナーは、服やアクセサリをデザインし、制作する専門職です。その役割は多岐にわたりますが、創造的な側面だけではなく、リサーチや市場分析、コミュニケーションスキルも重要な役割を果たします。この講座では、ファッションデザイナーに必要な知識やスキルを紹介し、ファッション業界でのさまざまな道や可能性を探る機会を提供します。

24 大きな声ではっきり話そう！

芸術学科 平井 伸之

体験形式

大きく、はっきりとした声で話ができることは、社会に出ても大変有益なことです。この講義では、声の出る仕組みを簡単に学んだ後、腹式呼吸方法や活舌、うしろ売りなど、演劇の発声練習方法を通して、大きく、はっきりとした声で話ができるようになるトレーニング方法を紹介いたします。

心理

27 精神保健福祉へのいざない (精神障がいを持つ人とその支援)

心理カウンセリング学科 古川 奨、定平 憲之

うつ病や統合失調症など精神疾患は身近な病ですが、偏見から、肩身の狭い思いをして生活している方も少なくありません。精神障がいを持つ方の療養、生活、社会参加を支援する専門職が精神保健福祉士で、近年はスクールソーシャルワーカーとして学校に勤務するなど、その役割はますます重要になってきています。本講義では精神障がいについて学び、精神保健福祉士の役割や支援内容について紹介します。

15 大学でアートを学ぶ

芸術学科 朝地 信介、山下 圭介

本学芸術学科の教育内容を紹介しながら、大学でアートやデザインを学ぶ楽しさや意義、そして将来についてお話しします。

17 最近の映像ってどう作っているの？

芸術学科 松澤 衛

体験形式

映画を見に行くと、不思議な映像を目にします。現実のようですが、現実ではないコンピュータを使用した映像の数々、どう作っているのでしょうか？知識がない人にも楽しく、わかりやすく最新映像の世界を解説します。

19 「建築士」になるための学びとその仕事内容とは

芸術学科 千里 政文

「建築士法の一部を改正する法律案」が施行され、一級・二級建築士の受験時期が早まり、大学における合格のための学びの重要性が高まっています。本講義では、建築士試験受験資格が取得可能な本学芸術学科と、建築士受験対策校での授業経験から、建築士になるための学びとその仕事内容について述べます。

21 サステナブルファッションについて考えよう

芸術学科 加藤 万紀

普段どんな服を着ていますか？どんな服を選んでいますか？それは誰が作っているのでしょうか？そしていらなくなった服はどうしていますか？繊維から1着の服となって誰かの手元に届くまでのファッション産業の流れを知ってサステナブルファッションについて考えてみましょう。

23 ファッションヒストリーを知ろう

芸術学科 織田 奈緒子

私たちが今身につけているファッションは、クリエイティブ、ビジネス、社会などの動きから大きな影響を受け、アートなどを代表する文化的に異なる分野との関係の中で発展してきました。近代ファッションが誕生した19世紀後半から、21世紀初めにいたる170年間のファッションヒストリーをたどり、オートクチュールからストリートまで、ファッション文化をグローバルに、領域を横断しながら解説します。

25 面接対策：いつもの自分を演技する

芸術学科 柏木 純子

体験形式

舞台芸術分野の演技トレーニングを応用したコミュニケーションレッスンです。1. 自分がどのような人物なのか、2. どのような人物に見えるか、3. どのような人物になるのかという3STEPを、伝統芸能の教えやシェイクスピアの名言を引用しながら紐解きます。また、希望者には個別に演技や発声の指導を行い、緊張しながらも自然に思いを伝えるコツを伝授します。

26 カウンセリング・臨床心理学への招待

心理カウンセリング学科 小坂 守孝、新川 貴紀、入江 智也、河村 麻果

体験形式

カウンセリングという言葉から何を連想されますか？臨床心理学とは、悩みなどを抱えた人に対して、心理学の理論や技法を用いて援助する学問です。本講義では、カウンセリングや心理テストの解説・体験を通して、人を援助することというのを考える時間になればと思います。※先生向けのお話をさせていただくことも可能ですので、ご相談ください。

28 高校生のためのこころの健康教育

心理カウンセリング学科 小坂 守孝、澤 聡一、入江 智也

体験形式

子どもからおとなに移り変わる思春期・青年期は、さまざまな変化の中で多くのストレスを体験する時期でもあります。この講義では、ストレス対処やアンガーマネジメントなどの心理学の知見を通して、高校時代を主体的に生きるためのヒントを提供します。「こころの健康」とは何かを、一緒に考えてみましょう。

29 コミュニケーションの心理学

心理カウンセリング学科 河村 麻果、本阿彌 はるな

体験形式

「心の科学」としての心理学の観点から、ふだん無意識に行われているコミュニケーション行動について、その背景にある心の動きや、対人関係に及ぼす影響などを考えていきます。さらに、カウンセラーが用いる技術について体験的に学びます。

31 ストレスに負けない力を育てる ～モチベーションを保つ心理学～

心理カウンセリング学科 飯田 昭人、新川 貴紀、澤 聡一

体験形式

高校生活では、学業や部活動、人間関係などの中でストレスを感じる場面が多くあります。この講義では、心理学の視点から「動機づけ(モチベーション)」や「レジリエンス(精神的回復力)」について解説し、困難な状況に立ち向かいながら自分を成長させるヒントをお伝えします。ストレスを味方につけ、自分らしく前向きに日々を過ごす方法を一緒に考えてみませんか？

33 きく耳を育てよう

心理カウンセリング学科 古川 奨

体験形式

「きく」を漢字にしてみようと言われてどの漢字を思い浮かべましたか。心理や精神保健の分野で人と関わるためには様々な「きく」力が必要になります。普段何気なく使っている「きく」力を専門的に使うとどんなことが起こるか体験してみませんか。

34 保健体育教員に必要な資質とは

生涯スポーツ学科 小峯 秋二、今 竜一、白川 敦、廣田 修平、森 靖明

「体育」や「保健」の授業を通して子どもたちに何を伝えたいのか、教科「保健体育」の特性や大切な役割について学んでみませんか。そして保健体育の教員になるために、どんな勉強が必要なのか、どんなことに挑戦するのか、生涯スポーツとの関わりや高齢化社会の中での健康の重要性など、具体的に解説します。

36 野外教育とは？-北海道の事例と可能性-

生涯スポーツ学科 坂谷 充

本講義では、自然を学びの場とする「野外教育」とは何かを紹介し、その教育的価値を考えます。豊かな自然環境をもつ北海道の特徴を踏まえ、キャンプや登山、雪を活用した活動などの具体的な活用事例を通して、自然体験が人の成長や地域の魅力づくりにどのようにつながるのかを学びます。

38 パフォーマンス発揮に関わるコンディショニング

生涯スポーツ学科 上田 知行、黒田 裕太、高田 真吾、花井 篤子、吉田 昌弘、吉田 真、渡部 峻

スポーツや学習で力を発揮するためには、技術だけではなく心身の状態を整える「コンディショニング」が重要です。本講義では、身体の状態や生活習慣など、パフォーマンスに影響するさまざまな要因を紹介し、競技スポーツから日常生活まで活用できるコンディショニングの考え方をわかりやすく解説します。

40 最新の運動・スポーツ指導方法

生涯スポーツ学科 小峯 秋二、高田 真吾、竹田 唯史、廣田 修平、横山 茜理、渡部 峻

本講義では、近年の研究成果を踏まえた最新の運動・スポーツ指導の考え方を紹介します。体力向上や技術習得だけではなく、主体性を引き出す指導法やデータを活用したトレーニングなど、現代のスポーツ指導の特徴を解説し、競技スポーツ、学校、地域などといった様々な場面の実践例を通してその可能性を考えます。

42 筋力トレーニングの最前線

生涯スポーツ学科 高田 真吾、渡部 峻

本講義では、最新の研究やトレーニング理論をもとに、筋力トレーニングの基本原則と最新の考え方を紹介します。筋力向上やパフォーマンス向上の仕組みを解説し、競技スポーツから健康づくりまで幅広く活用されている現代のトレーニング方法について学びます。

30 犯罪心理学の扉を開く ～身近な問題からプロファイリングまで～

心理カウンセリング学科 飯田 昭人

万引きやいじめはどこから犯罪になるのか？デートDV、援助交際、自撮り被害、SNSでの誹謗中傷など、私たちの身近に潜む問題を通して、「犯罪行為とは何か」を一緒に考えます。また、犯罪の被害者が抱える心理や、犯罪捜査で活躍するプロファイリングの基本についても学び、犯罪心理学の面白さを体験できる講義です。※先生向けの専門的な内容や、「薬物乱用防止教室」も対応可能ですので、お気軽にご相談ください。

32 アディクションって何だろう

心理カウンセリング学科 定平 憲之

やめたいのにやめられない。ダメってわかっていてもやっちゃう。こんな経験はありませんか。それはもしかしたら、アディクション(依存症)という状態になっているかもしれません。対処しなくては、学業や生活に影響を及ぼすものです。どのようなアディクションがあるのか、相談はどこにすればよいのか、対処法などについて学んでみませんか。

スポーツ・健康

35 どの子ども大切にされる特別支援教育

生涯スポーツ学科 瀧澤 聡、立田 祐子、野戸谷 睦

平成19年4月から「特殊教育」が「特別支援教育」に変わりました。これにより、障がいのある子だけでなく、不登校や外国籍の子などその対象となり、一人ひとりのニーズに応じた教育が、学校教育の全ての場で実施されるようになりました。本講義では、「特別支援教育」の基礎についてわかりやすく紹介します。

37 競技力向上・傷害予防のトレーニング方法

生涯スポーツ学科 井出 幸二郎、高田 真吾、吉田 昌弘、吉田 真、渡部 峻

パフォーマンスを高めるためには、技術向上はもちろん、技術発揮の土台となる体力の向上も必須です。また、ケガをしないでスポーツに参加し続けることも、パフォーマンス向上に必要なことです。そこで、運動能力向上のために必要な、トレーニング方法や傷害予防の方法を解説します。

39 アクアフィットネスを活用した スポーツコンディショニング

生涯スポーツ学科 花井 篤子

スポーツパフォーマンスや健康づくりにおける大事な3原則としてトレーニング(運動)・栄養そして休養があります。水の様々な特性を活用することにより睡眠の質をあげたり、部活後の効果的な疲労回復やコンディショニングを行うことは、良いパフォーマンスの維持向上にもつながります。本講義では、プールやサウナ、お風呂を活用した日常生活におけるコンディショニング方法を紹介します。

41 職業としての「アスリート」を目指すには

生涯スポーツ学科 小峯 秋二、横山 茜理、渡部 峻

プロや実業団などのトップレベルで活躍するアスリートになるには、競技力だけではなく、進路選択やキャリア形成、日々のトレーニングへの取り組み方など多くの要素が関わります。本講義では、職業としてのアスリートを目指すために必要な考え方や準備について、具体的な事例を交えながら紹介します。

43 競技生活をサポートするサイエンスの視点

生涯スポーツ学科 畠中 智志、黒田 裕太、竹内 雅明、竹田 唯史、山本 敬三、渡部 峻

競技力向上を支えるスポーツ科学の視点を紹介します。トレーニング、コンディショニング、データ分析などに関して、心理学や栄養学、バイオメカニクスといったさまざまな科学的アプローチが競技生活をどのように支えているのかをわかりやすく解説します。

44 運動・スポーツ・健康に関わる研究最前線

生涯スポーツ学科 井出 幸二郎、畠中 智志、黒田 裕太、高田 真吾、竹内 雅明、山本 敬三、渡部 峻

本講義では、運動・スポーツ・健康に関する最新の研究を紹介します。体力づくりや競技力向上、健康増進などに関わる研究テーマ(担当者による)を取り上げ、スポーツ科学がどのように人々の生活や社会に役立っているのか、その最前線を解説します。

46 アスリートのパフォーマンスを高める栄養戦略 —大学で研究するスポーツ栄養学—

生涯スポーツ学科 黒田 裕太

スポーツで高いパフォーマンスを発揮するためには、トレーニングだけではなく適切な栄養摂取が重要です。本講義では、スポーツ栄養学の基礎を紹介するとともに、さまざまな研究事例をもとに、エネルギー摂取、朝食習慣、水分補給などがアスリートのコンディションや競技力にどのように関係するのかをわかりやすく解説します。成長期の選手が実践できる栄養戦略について考えます。

48 チームや集団・組織のマネジメント

生涯スポーツ学科 小峯 秋二、永谷 稔、渡部 峻

プロ野球やJリーグといったプロスポーツや、学校の部活動、地域のスポーツクラブチーム、あるいは、オリンピックやワールドカップから、体育大会や地域のスポーツイベントなど、さまざまなチームや集団が組織されています。そこには、リーダーやマネージャーあるいはプロデューサーと呼ばれる人々が、選手や参加者に成果をもたらされるように、あるいは観客や視聴者に楽しんでもらえるように試行錯誤を重ねています。本講義では、勝利を収めた時、成功に導かれた時、どのようなことが大切なのか、一緒に学んでいきたいと思えます。

50 認知症予防と認知症ケア

生涯スポーツ学科 竹田 千春、八巻 貴穂

本講義では、認知症の基本的な理解を踏まえ、予防や進行を遅らせるための生活習慣、そして認知症のある人を支えるケアの考え方について紹介します。運動や社会参加、周囲の関わり方などの視点から、地域や日常生活で実践できる取り組みをわかりやすく解説します。

52 健康づくり・介護予防・ 認知症予防のための運動・スポーツ

生涯スポーツ学科 上田 知行、小田 史郎、小坂井 留美、渡部 峻

少子高齢社会では、介護予防や認知症予防といった「予防」のニーズがますます高まると予想されます。運動には心身機能の維持向上に効果があるため、病気や虚弱への予防効果が期待されています。本講義では、運動をベースとした介護予防や認知症予防の実践方法や、福祉分野における運動・スポーツを生かした仕事の可能性について学びます。

54 運動・スポーツを利用した地域活性化

生涯スポーツ学科 小峯 秋二、渡部 峻、上田 知行

本講義では、運動やスポーツを活用した地域活性化の取り組みについて紹介します。スポーツイベントや地域クラブ、スポーツツーリズムなどの事例を通して、運動・スポーツが地域の交流促進や経済活性化、まちづくりにどのように貢献しているのかをわかりやすく解説します。

55 暮らしや生活の困りごとを支援する 社会福祉士

生涯スポーツ学科 黒澤 直子、竹田 千春、久野 真知子、吉田 修大、吉田 竜平

私たちは日常の暮らしや生活で、自分では解決しがたい困りごとと直面することがあります。そのような事態に直面した時に一緒に困りごとや困り感を共有し、自分が望む方法で困りごとを解決する方法を考えてくれる社会福祉専門職が存在していることはご存じです。相談支援の専門職である国家資格の「社会福祉士」について学びます。

57 コミュニケーションで知っておきたいこと

生涯スポーツ学科 畠中 智志、杉岡 品子、竹内 美幸、竹田 千春

本講義では、人と人との関わりに欠かせないコミュニケーションの基本について考えます。スポーツ、学校、介護といったさまざまな場面に例に、相手を理解する姿勢や伝え方の工夫、信頼関係を築くためのポイントについて、具体的な事例を通してわかりやすく紹介します。

45 スポーツ・バイオメカニクスの世界

生涯スポーツ学科 山本 敬三、渡部 峻

多くのスポーツ動作において、ジャンプ動作は不可欠な動作です。バレーボールや走り高跳びでは高く跳ぶ能力が、走り幅跳びや三段跳びでは遠くへ跳ぶ能力が要求されます。走る動作も足が地面から離れる時(遊脚期)が存在するため、これもジャンプ動作と言えます。高く速くへ跳ぶためにはどこの筋肉をどのように使えば良いのでしょうか。本講義では、キック力や筋力をキーワードにジャンプ動作のメカニズムを分かりやすく解説します。

47 ハイパフォーマンスを生み出すスポーツ心理学

生涯スポーツ学科 畠中 智志、坂谷 充、竹内 雅明

メンタルトレーニングやモチベーションアップ、予測スキル、チームビルディングなど心理的な側面からスポーツ競技において実力を発揮するための方法を解説します。また、ハイパフォーマンスを発揮しているアスリートやチームの心理的特徴(精神面、技能の熟達、認知機能など)について、体験を交えて解説します。

49 スポーツのジャーナリズムとは

生涯スポーツ学科 大崎 哲也

本講義では、スポーツを伝える「スポーツジャーナリズム」の役割や意義について考えます。試合結果や選手の活躍を伝えるだけではなく、背景にある社会的な意味や課題をどのように報道するのかを、具体的な事例を通してわかりやすく紹介します。

51 認知症予防とアクティビティ

生涯スポーツ学科 竹田 千春、八巻 貴穂

本講義では、認知症予防の観点から、日常生活の中で行えるさまざまなアクティビティの役割について紹介します。運動やレクリエーション、社会的交流などの活動が心身の健康や認知機能にどのように関わるのかを、具体的な事例を通してわかりやすく解説します。

53 生活を支える運動・スポーツの役割

生涯スポーツ学科 上田 知行、小田 史郎、小坂井 留美、渡部 峻

本講義では、運動やスポーツが私たちの生活にどのような役割を果たしているのかを考えます。健康づくりや体力向上だけではなく、心の健康、人とのつながり、地域づくりなど、日常生活を支える多様な価値について具体的な事例を通して紹介します。

福祉

56 理論から学ぶ「社会福祉(学)」とは何か？

生涯スポーツ学科 黒澤 直子、竹田 千春、久野 真知子、吉田 修大、吉田 竜平

社会福祉(学)は暮らしや生活の困りごとと直面しない限り、ふだんは意識することは少ないでしょう。また、社会福祉=介護とイメージされることも多いのが実情です。学校では教科として学ぶ機会が少ない「社会福祉(学)」について、社会福祉理論から社会福祉の果たす役割と大学で社会福祉を学ぶ意義について考える機会とします。

58 公務員の仕事と魅力

生涯スポーツ学科 尾山 清龍、川森 功偉

公務員には、住民の生命・財産を守り、犯罪を防止する消防士や警察官、住民の暮らしの向上のために働く市町村職員など様々な職種がありますが、公務員にとって最も大切なことは、住民に対する奉仕の精神です。地域活動やボランティアの経験がある方は、その経験から何を学びましたか。それら貴重な学びをさらに深めてみましょう。この講義では、公務員の職務内容とやりがいや魅力について考えます。

北翔大学・北翔大学短期大学部

大 学 [生涯スポーツ学部] 生涯スポーツ学科

[教育文化学部] 教育学科 / 芸術学科 / 心理カウンセリング学科

短期大学部 こども学科

〒069-8511 北海道江別市文京台23番地

www.hokusho-u.ac.jp

TEL.011-386-8011(代) FAX.011-387-3739

info@hokusho-u.ac.jp

