

令和6年11月7日

報道機関 各位

## 富山大学 公開講座『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～』 の開催について

### ■ 概要

富山大学では、地域社会の知の拠点として、様々な知見・情報を提供し、地域の皆様の教育文化の向上に貢献することを目指して富山大学公開講座を開講しています。

この度、本学学術研究部医学系の高雄啓三教授により、「こころ」と身体の使い方について、日本の伝統的な武道の技術と知恵とその医学的な解釈を紹介する公開講義『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～』（実践講座）を開催することとなりました。

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」と身体との関係を理解し、健やかに生きる知恵を共有します。

つきましては、広く県民に周知いただきたく広報及び当日の取材方よろしく願いいたします。なお、参加希望者多数につき、受講受付はすでに終了しております。

### 記

[日時] 令和6年11月9日(土)～11月10日(日)

13:10～16:30

[会場] 富山大学 五福キャンパス 第2体育館（実習）、学生会館2階多目的利用室（講義）

（〒930-8555 富山市五福3 1 9 0）

[内容] 1日目

12:30～ 受付

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

14:20～15:20 実習：呼吸によるこころと身体の変化

15:30～16:30 実習：受身：身体を守る安全な転び方

2 日目

12:30～ 受付

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

14:20～15:20 実習：「こころ」と身体の関係

15:30～16:30 実習：合気道における手足の使い方

【講師】 高雄啓三 学術研究部医学系 行動生理学講座 教授  
博士（情報学）、博士（医学）、合気道師範

（詳しくは添付の公開講座案内をご参照下さい。）

\*\*\*\*\*参考リンク\*\*\*\*\*

富山大学 公開講座

<https://www.life.u-toyama.ac.jp/koza.html#kouki>

【富山大学ウェブサイト】

【公開講座全般に関する問い合わせ先】

研究推進部 社会貢献課

TEL : 076-445-6956

E-mail : lifelong@ctg.u-toyama.ac.jp

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学学術研究部医学系 教授 高雄啓三

富山大学 大学院 生命融合科学教育部長

富山大学 大学院 医薬理工学環認知・情動脳科学プログラム長

TEL : 076-434-7171 (直通) Email : takao@cts.u-toyama.ac.jp

2024年11月9日(土)～2024年11月10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	10月25日(金) 17:00
◆実施場所	五福キャンパス 第2体育館、学生会館
◆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。 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いたします。

### 〈講座内容〉

回数	期日	時間	題目	講師氏名	所属・職名
1	11月9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	11月10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