

Ready made

レディメイド型講座

教養教育コース(生理学・心理学)

メインテーマ

身体(からだ)と心(こころ)の仕組みを
あらためて学ぶ

【受講料】10,000円(税込)

(研究協力会会員は5,000円)

【開講日・開講時間】

10月8日(土) 10:40 ~ 16:20
(担当/岡本)

10月14日(金)

10月21日(金)

10月28日(金)

18:00 ~ 19:30
(担当/井戸)

【申込締切】令和4年9月8日(木)

受講者が準備するもの

岡本担当の回は、運動のできる服装と体育館(屋内)用運動シューズを用意してください。また、開講時間が午前と午後にまたがるため、昼食を持参してください。

カリキュラム

日時	テーマ	内容	キーワード	担当講師	場所
10月8日(土) 10:40~12:10	運動強度と心拍数の関係	歩行運動を実施し、歩行速度を段階的に増加させたときの心拍数を測定することにより、自分の体力レベルを簡易的に評価します。	歩行運動、運動強度、心拍数	教養教育センター 岡本 啓 教授	体育館 アリーナ 健康科学実験室
10月8日(土) 13:10~14:10	運動時の血圧変化	自転車運動を実施し、ペダルの負荷を段階的に増加させたときの心拍数と血圧を測定することにより、自分の体力レベルを評価するとともに、運動生理学的知見を体験的に確認します。	自転車運動、心拍数、血圧	教養教育センター 岡本 啓 教授	体育館 アリーナ 健康科学実験室
10月8日(土) 14:50~16:20	健康・体力増進に資する運動	日常生活で手軽に実施できる運動を紹介し、その生理学的効果について理解を深めます。	ストレッチング、筋力トレーニング、有酸素運動	教養教育センター 岡本 啓 教授	体育館 アリーナ 健康科学実験室
10月14日(金) 18:00~19:30	人間の判断や推論の特性	なぜ人間は、冷静に考えれば「おかしい」と思える判断をしたり、誤った推論を行ってしまうのか、その背景にある「人間の判断や推論の特性」について例を挙げて講義します。	判断と推論、情報リテラシー	教養教育センター 井戸 啓介 講師	N-211
10月21日(金) 18:00~19:30	錯覚現象、「注意」や「不注意」	「錯覚」現象は決して「単なる見間違い」ではなく、必然的に生じるものです。何かに「注意を向ける」という問題も、単純な現象ではなく、そして「不注意」はヒューマンエラーを引き起こします。この点について、実験例や対策を紹介します。	錯覚と注意の科学	教養教育センター 井戸 啓介 講師	N-211
10月28日(金) 18:00~19:30	心のはたらきと脳科学との関係	「心理学」と「脳科学」は、今や切り離せないものとなっています。一方、「心」や「脳」に関しては、「怪しげな言説」も少なくありません。「科学の営み」に立脚し、「心理学・脳科学」に関する基礎研究や言説を考えます。	心の科学と脳科学	教養教育センター 井戸 啓介 講師	N-211

こんな方に
オススメ!

【全体 1 回目 ~ 6 回目】

● 高校卒業 ~ 大学教養課程程度の科学一般に関する知識がある方

【カリキュラム 1 回目 ~ 3 回目】

● 生活習慣に運動を積極的に取り入れたい方

● 10月8日のカリキュラムについては軽いトレーニングがあるため、息が少しあがる程度の歩行運動および自転車運動が可能の方

【カリキュラム 4 回目 ~ 6 回目】

● 人間の「心や脳の仕組み」について科学的に考えたい方

カリキュラムの趣旨

身体や心の働きに関しては、近年新たな知見が見いだされています。その一方で、誤解されて広まっている話題も多くあります。このセミナーでは、講義と実習を通じて、身体や心の仕組みについて、改めて体験したり理解を深める機会を提供したいと考えています。

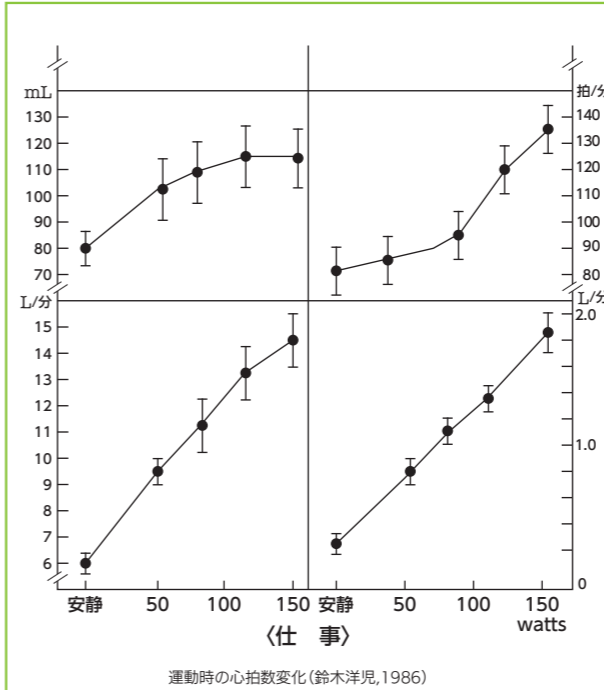
特記事項

循環器系疾患などにより運動時の心血管リスクについて医師から指導を受けている方、心臓病や高血圧の薬を服用している方は、受講の可否をかかりつけ医に事前にご相談ください。また、新型コロナウイルス感染防止を図り、安全に運動を実施するため、受講者数を制限(10名程度を想定)するほか、感染状況悪化の場合は運動実習を取りやめて、講義のみの授業に内容を変更することもあります。(岡本)

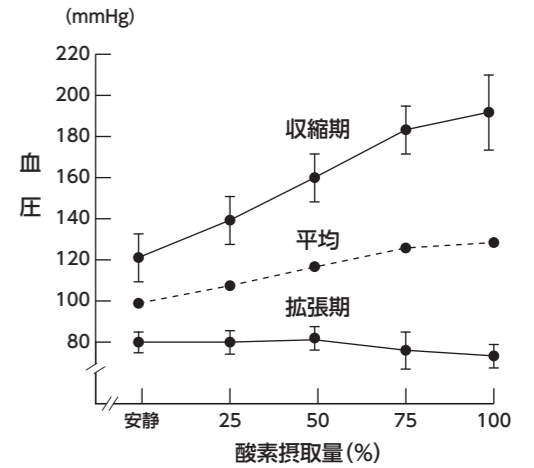
コース概要

教養教育コース

講義・演習



運動時の心臓血管系反応を実際に確かめて、健康・体力づくりに活かしてみましょう。



グラフは健常者の一般例です

「当たり前」がよく出る
「伝説的な宝くじ販売店」
→「認知バイアス」とは?



「屋根に積もった雪」と
「晴れた空」、それぞれ「何色」?
→人間の「感覚」の特性とは?