

2011 静岡大学公開セミナー報告集

通巻第8号

学んで楽しい！—大学で学ぼう—

学びの内容とその支援



静岡大学生涯学習教育研究センター
(講座企画 静岡県障害者就労研究会)

2011 静岡大学公開セミナー報告集

通巻第8号

学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－
学びの内容とその支援

静岡大学生涯学習教育研究センター
(講座企画 静岡県障害者就労研究会)

目 次

挨拶	2
【概要編】	
講座の趣旨（齋藤 望）	4
円滑な学びの促進のために アイスブレイク～学びのなかま～（大畑智里）	6
[報告] 静岡大学公開セミナー「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」学会等での発表 （渡辺明広）	10
【演習・講義・フィールドワーク編】	
アイスブレイク～学びのなかま～（大畑智里）	11
体力向上のポイント（伊藤 宏）	17
最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ（西谷貴史）	29
登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！（長谷川 秀厚、菊田 宗）	37
【資料編】	
受講後のアンケートの集計結果（社会人・学生）（平田 岳）	46
学びのパートナーとして、いっしょに受講して（渡辺明広）	48
参加者の感想（外山真吾）	51
これまでの「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」（五條由美子）	53
スタッフ名簿	60
編集後記	61

挨拶

本会（静岡県障害者就労研究会）は、知的障害のある方や自閉症の人たちが、学校を卒業した後、働くこと（就労）によって自立と社会参加を図ることを支援するための学習や研修を自主的に進めている団体です。研修を進める過程で、働き続けるためには、余暇の時間の有効活用がきわめて大切なことに気づき、その具体的な方法と支援のあり方について考え始めたとき、自己啓発や生活の充実などを目ざす生涯学習に出会いました。全国的にも、各地で障害をもつ人々に対する生涯学習についての理念や具体的方法の模索が始まった頃でした。

「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」が、静岡大学の公開セミナーとして、大学会館等の施設をお借りし、また、大学教員に講師を引き受けていただき開催することになって、足掛け7年になりますが、最近では50名を超える受講者がお集まりです。また、教育学部の学生が“学びのパートナー”となって共に受講し、スモールワーク（ミニ演習）と一緒に取り組み、学習支援などに加わってくれることも、受講者の学びの支えとなっています。学生との交流を伴う学びであるところに大きな特徴があります。

今年度も2回の「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」が開催できました。通算13回目の開催は、初めて、学外の静岡市立登呂博物館でフィールドワークが展開できました。学外の関係者のご協力を得て、大学と地域の関係機関、それに本会との連携のもと、学びが広がりました。この小冊子は、学びの内容とその支援についてまとめた報告書ですが、受講された社会人のみなさんや学生の感想の声とともに、さらに、学びの内容の深まりを求めていきまいたいと考えます。最後になりましたが、毎回、ご尽力いただいている静岡大学生涯学習教育研究センターの先生方、ご講義いただいていた講師の方々、各地区の青年学級、スタッフである特別支援学校の先生方、静岡大学教育学部の特別支援教育専攻の学生みなさんなど、多くの皆様に厚くお礼申し上げます。今後とも、よろしくご支援をお願いし、お礼のご挨拶といたします。

静岡県障害者就労研究会代表 渡辺 明広

挨拶

静岡大学生涯学習教育研究センターは、本学が長年にわたって蓄積してきた知的資源を地域社会に開いていくための窓口です。1997年に設置されて以来、公開講座や公開セミナー、シンポジウムなどの大学開放事業を実施するとともに、地域の方々と連携してさまざまな事業を行ってきました。

この「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」は、静岡大学の中でも特色ある取り組みです。生涯学習教育研究センターでは、2006年度は公開講座として、2007年度からは公開セミナーという形で講座運営のお手伝いをしています。

一般市民の学習の場として大学を開放するだけでなく、知的障害者に生涯学習の場を提供していくことも、これからの大学にとって重要な役目だと考えています。知的障害をもつ社会人を対象にしたこの取り組みは、生涯学習という観点からも、非常に価値のあることです。さらに、「学びのパートナー」として講座運営に協力してくれた本学の学生にとっても、大きな意味があることは言うまでもありません。

大学は敷居が高いという印象を持たれてしまうことが多いですが、そんなことはありません。健常者・障害者の垣根なく、大学が地域の中でもっと身近な存在になれるよう、これからも努力していきたいと考えています。この講座をきっかけに、大学との新しい関係が生まれ、未来に向けて育っていくことを願っています。

最後に、「学ぶって楽しい！」の開催にあたっては、実質的な企画をされた静岡県障害者就労研究会のみなさま、ボランティアで講座運営に尽力してくださった各特別支援学校のみなさまや学生たちの多大なるご協力をいただきました。厚く御礼申し上げます。

静岡大学生涯学習教育研究センター長 阿部 耕也

講義の趣旨

齋藤 望

はじめに

静岡県障害者就労研究会（以下、本研究会）は、知的障害特別支援学校の卒業生の就労の拡大・継続と生活支援の研究活動を行っており、就労を支えるためには、余暇の充実や生涯学習が重要であると考えている。つまり、知的障害者にとっても、学び続ける機会があることは、社会参加の機会と幅が広がり、人生をより豊かにすることができると考えているのである。具体的には、自然界の現象や社会における出来事、さらには専門分野の講義を聴くことを中心に学びを進め、深めることも可能であると思われるのだが、これまではこうした種の学習の機会が、成人の知的障害者には用意されていなかった。

しかし近年、障害のある人への学校教育以外の教育的取り組みは、「生涯学習」という枠組みではないものの、さまざまな実践が展開されるようになった。静岡県内では、2005（平成17）年から、本研究会が、静岡市及び周辺の青年学級等の人たちに呼びかけ、科学と地理、外国文化等についてのテーマの講義を聴く講演会を開催している。毎回、知的障害のある社会人が40～50名、学習支援者として20数名の学生と一緒に受講し、学びことができる講座を目指している。

静岡のスタイル

静岡での講座を開催するにあたって、本研究会に実行委員会を設置した。そして、先進的な取り組みをしている講座を見学させていただいたり、文献による調査をしたりしながら、静岡ならではのものを作りたいと考え、以下の二点を大切にしていこうとした。

（1）主体的な学びに

「こうすることが望ましい」といったことを教える授業ではなく、参加者が「こんなことを学びたい」と思う事項を題材としたい。また、体験活動のみで「面白かった。楽しかった」というような、単なる遊び感覚にならぬよう、「知的好奇心をくすぐりつつ、難しいことを分かりやすく、自分たちなりに考える場を設けた」講義を目指したいと考えた。

そこで、参加者の希望から講義内容を決めた。至極当然のことではあるが、要望に適した講師を探すことは、なかなか容易ではなかった。幸い多くの方々から「こんな先生がいらっしゃるよ」と情報提供していただくことができ、非常にありがたかった。

その後、本講座の趣旨を理解していただいた上で様々な環境設定するために、講師の先生方と何回か打ち合わせをさせていただいた。その中で、視覚や聴覚にうったえる教材を用意することや実験等の体験活動の導入、ワークシートへの記入及び小グループによる話し合いの時間（スモールワーク）の確保といった展開が有効ではないかと考えた。受講生の学びの様子や感想、アンケートの結果から見ると、こうした環境設定が魅力ある講義につながったと思われる。

（2）ユニバーサルな学びに

講義の中で課題解決に向けて意見交換をすることにより、お互いがお互いを理解したり、共に学ぶことができ良かったという充実感や達成感を持ったりすることは、非常に意義深い。しかし、他地域でも障害のある人と障害のない人が一緒に学ぶことができるよう努力しているが、実現している所は少ないようである。

そこで、本講座では静岡大学教育学部特別支援教育専攻の学生に、学びのパートナーとして共

に講義に参加し、必要最低限の支援のみしてもらおうよう依頼した。(基本的には参加者本人の自主性に任せ、参加者が困っていたり参加者に質問されたりした時のみ支援する。)

お互いが、普段接したことのない人との共同作業であったが、学生諸君が学習活動を通して参加者の意見を引き出してくれる場面が多くみられた。また、感想文から参加者のひたむきな態度が、学生には響くものがあったこともうかがうことができ、「共に学ぶ」という目的に近づくことができたと考えている。

【実施要項】

○第12回実施分

<講座名> 第12回 学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—

(平成23年度静岡大学公開セミナー)

<期 日> 平成23年6月19日(日)

<場 所> 静岡大学教育学部G棟104教室

<対 象> 静岡市と周辺の地域の知的障害をもつ社会人

<講師及び講義内容>

大畑 智里先生「アイスブレイク～学びのなかま～」

静岡大学教育学部附属特別支援学校教諭、学校心理士

伊藤 宏 先生「体力向上のポイント」

静岡大学教育学部教授

西谷 貴史さん「最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ」

株式会社コジマ CSR推進室)

○第13回実施分

<講座名> 第13回 学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—

(平成23年度静岡大学公開セミナー)

<期 日> 平成23年10月16日(日)

<場 所> 静岡市登呂遺跡博物館

<対 象> 静岡市と周辺の地域の知的障害をもつ社会人

<講師及び講義内容>

長谷川秀厚先生「登呂遺跡について」 ※講義及びフィールドワーク

静岡市立登呂博物館 主幹

菊田 宗 先生「フィールドワーク解説」

静岡市生活文化局文化スポーツ部文化財課 主査

円滑な学びの促進のために アイスブレイク～学びのなかま～

大畑 智里

はじめに

本講座は2005年の10月の開講以来、開催を重ね、13回を数えるまでとなった。毎年、多くの知的障害のある社会人の参加と、彼らにとっての学びの機会を提供することができている。

近年、多くの大学で障害を持つ方々に向けた生涯学習の機会についての検討がなされている。それは生涯学習社会における知的障害者の人権（教育権）や発達の保障、地域社会に対する大学の貢献の3点をねらいとして、それぞれの大学の特色や地域性を生かした実践が増えているのである。本講座も静岡県下の知的障害のある社会人にとって、一つの学びの機会となるべく実施されている。

本稿では2009年度より導入した「演習（アイスブレイク）」を通して、よりよい学びの効果と静岡独自の特色ある講座づくりについてまとめていきたい。

「演習（アイスブレイク）」の前身として

2006年2月に行われた静岡県知的障害者就労研究会（現、静岡県障害者就労研究会）開催の「就労フォーラム」の第一分科会（本人部会）において、日々の悩みや喜びを知的障害のある社会人が話し合うことがあった。社会生活において「異性の心理が知りたい。」「他人が自分のことをどのように思っているかを知りたい。」などがあげられ、友人関係や職場の人間関係に多くの不安を感じていることがわかった。そこで心理学を切り口にしながら、彼らにとって現実的な課題である人間関係の構築に関するスキルにつながるような講義を設定することにした。

2007年6月の第4回講座において「アイスブレイクからはじめよう！～心理の世界へようこそ～」と題した講義を行った。アイスブレイクとは、見知らぬもの同士の出会いの緊張をほぐす演出法（今村，2009）のことである。本講座においても多くの参加者が初対面であることが多く、誰も強い緊張や不安を感じている。そうした時の心は氷（アイス）のように固まってしまうため、アイスブレイクという文字通り氷を打ち砕く技術を使うことによって、その緊張をほぐす必要がある。この講義では『あいこでジャンケン』『無人島SOS』などのエクササイズを用いながら、人間関係の構築に関するスキルである『メラビアンの法則』や『パーソナルスペース』について取り上げた⁽²⁾。加えて、講義を進めながらエクササイズやスモールワークの実施による参加者の緊張状態の変化についての意識調査を行うことができた（表1）。

表1 エクササイズ前後の「自分の気持ち（緊張度）」

		とても緊張・少し緊張している	リラックスしている
知的障害のある 社会人の参加者	講義前半	29名 (76.3%)	9名 (23.7%)
	講義後半	19名 (48.7%)	▲ 20名 (51.3%)
学びのパートナー (静岡大学等の学生)	講義前半	26名 (81.25%)	6名 (18.75%)
	講義後半	7名 (16.7%)	▲ 35名 (83.3%)

エクササイズやスモールワークの実施による講義前後半の緊張度の違いがよく分かる結果となり、その重要性が確かめられた調査であった。こうして学びを促進するための一つの手法としての「演習（アイスブレイク）」の効果を実感することができた。

「演習（アイスブレイク）」の立ち上げにあたって

静岡独自の特色を見出していくために、本講座が大切にしている点についてふれる。本講座は「①主体的な学びのために、受講者たちの希望をもとに講座内容と講師を選定していること、②受講の社会人と同世代の学生（学びのパートナー）が共に講義を聞き、スモールワークを一緒に行うことで、ユニバーサルな学びを実現すること」の2点を特色としている⁽³⁾。ゆえに「演習（アイスブレイク）」についてもこの2点の視点からまとめる。

①主体的な学びのために

2007年の第4回講座後、2008年2月の就労フォーラムの第一分科会（本人部会）にて、次年度の講義内容を決める話し合いが行われた。そこでは日々の興味関心に基づき、多くの講義の希望が寄せられたが、その中でもまだまだ友人関係や職場の人間関係についての悩み根強かった。中には「心理学アンコール。もう一度聞きたい。」という要望が寄せられるほど、切実な課題であることが感じられる会となった。そこで、参加者の希望を受け、主体的な学びを導くためにも、本演習の設定に至った。

②ユニバーサルな学びのために

2007年の第4回講座終了時には感想アンケートを実施した。その記述の中で、知的障害のある社会人から「エクササイズで相手の人と仲良くできたことを心に残りました。」「人とコミュニケーションをとる事が大切だと思った。」との感想を得ることができた。また学びのパートナーからも「ゲームをやったらすぐに仲良くなれました。最初に会う人と会話するのはドキドキするものだけれど、こうして一緒に取り組むとすぐにうちとけられるのだなぁと思いました。」「はじめて出会う人と話し合いを通して気持ちをほぐすことは、今までにない経験で楽しかった。」との言葉もあった。

本講座では知的障害のある社会人だけでなく、学びのパートナーである静岡大学を中心とした大学生が多数参加している。講座当日、社会人の参加者と学びのパートナーは初めて出会い、共に講義を受け、長時間の活動を行うということは非常にストレス度の高いものである。そこで、この演習をその日の中心的な学びである講義前に設定することで、互いに良好な関係が早くに築かれ、その後の講義での積極的な学びにより良い効果が期待されるであろうと考えた。

③「演習（アイスブレイク）」において重視したこと

主体的な学びとユニバーサルな学びの促進のために、演習であり、アイスブレイクという特性を生かして、以下の3点を重視することとした。

- ①受講生同士、受講生と学びのパートナーの関係づくりの基礎になるように、活動的なエクササイズを取り入れること。
- ②日々の対人関係に悩みも多い受講生にむけて、人間関係づくりの基礎となるような心理学的な知識を学ぶ機会とすること。
- ③スライドや資料などの視覚的な教材を取り入れ、理解の促進と定着を図ること。

過去の「演習（アイスブレイク）」の内容

演習の形態としてアイスブレイクのワークである“エクササイズ”と、人間関係の構築に関するスキルである“ワンポイント心理学”を設定した。本演習は連続講座となるため、参加者が見通して持ち、安心が感じられるよう同じ形態を続けることに配慮した。

以下に過去5回の内容を簡単に紹介する。

2009年 ⁽⁴⁾		
第8回	エクササイズ	<p>「リラックスのコツ（呼吸法）」</p> <p>基本のリラクゼーションとして呼吸を整える心地よさを体験する。</p> <p>「伝わるかな?!」</p> <p>二人で割箸を手の平で挟み、互いの動きを感じながら動かしていく。コミュニケーションは言葉を使わなくとも感じられるという体験である。</p>
6月	ワンポイント心理学	<p>「パーソナルスペース（個人空間）」</p> <p>誰にでも見えない心の縄張りがあり、相手との距離感もコミュニケーションの大切な要素であることを学ぶ。</p> <p>「空間心理：席の選び方」</p> <p>机に座る時には自分と相手の席の位置関係にも大きな心理的な影響がある。場の雰囲気や距離感、空間の状態に心が影響を受けることを学ぶ。</p>
第9回	エクササイズ	<p>「協力ブロック」</p> <p>同じ机のグループ全員で協力するエクササイズ。小さなブロックを二人の指と指で挟み、一個ずつ積み上げながらタワーを作っていく。すべてのブロックを積み上げると、グループに一体感と達成感が生まれた。</p>
10月	ワンポイント心理学	<p>「フィーリンググッド効果」</p> <p>じめじめした環境で過ごした相手の印象は悪くなり、さわやかな環境で過ごした相手の印象は良くなるなど、場所や環境の違いは自分の感情に影響を及ぼすだけではなく、相手の印象にも影響をすることを学ぶ。</p>
2010年 ⁽⁵⁾		
第10回	エクササイズ	<p>「アイコンタクトレッスン」</p> <p>相手と目を合わせるアイコンタクトは自然と笑顔になるために必要なことであり、目を合わせて笑い合えば心の距離も縮まることを体験した。</p>
6月	ワンポイント心理学	<p>「服装と色の関係（色彩の心理学）」</p> <p>色の持つ力は不思議なもので、服装や体調・気分を表すことがある。印象をコントロールするためにも服装を整えることの重要性を学ぶ。</p>
第11回	エクササイズ	<p>「笑顔の練習」</p> <p>笑顔の作り方として、言葉を発した後に「無言の“イ”」を発すると口角があがり、よい表情になる練習を行った。</p> <p>「アウチでよろしく」</p> <p>会場を自由に歩き、出会った者同士が“アウチ”という合言葉を発しながら、指と指をふれ合う。その後、互いに笑顔で自己紹介を行った。</p>
10月	ワンポイント心理学	<p>「親和欲求」</p> <p>人の欲求の一つに他者の存在を求める気持ちがある。不安や心配事がある時こそ、誰かと一緒にいたいと思う気持ちは当然であることを学ぶ。</p> <p>「ミラーニューロン」</p> <p>相手の動作を鏡のように写し取り、表現する人の働き。ゆえに、自分から笑顔を保つことで周囲もしだいに笑顔になることを学ぶ。</p>

2011年		
第 12 回	エクサ サイズ	「フィンガーグリップ」 両手をお祈りするように組むときに、自分の組みやすい右手と左手の位置を少し変えてみることで、違和感を感じることができた。 「リラックスのコツ part 2」
6 月		手や足、お腹…体の一部に意識を集中して力を入れたり、抜いたりを繰り返すことで体が温かくなり、心もリラックスする体験ができた。
	ワン ポイント 心理学	「ファミリアストレンジャー」 知っているようで知らない都会の隣人。周囲の人と良好な関係を築くために必要なコミュニケーションの基本はあいさつであることを学ぶ。

「演習（アイスブレイク）」を行うことで

本演習を講義前に設定したことで、知的障害を持つ社会人の参加者同士、参加者と学びのパートナーとの間のかかわりが多く見られ、深い交流ができるようになった。演習後の感想アンケートの中でも、次のような記述を得ている。

・演習を通してとても仲よくなれた。 ・エクササイズの時の受講生の笑顔が印象に残った。
・自己紹介ができ、たくさん話すことができた。 ・友人のように話すことができた。
・あちこちであいさつをしている姿が見られた。 ・みんなで協力できて大切な時間だった。
・一緒に協力して行う活動があったため、緊張がほぐれた。

つまり、本演習がその後の学びに良好な効果をもたらしており、本講座の特色である主体的な学びとユニバーサルな学びの一助となったことと考えている。

おわりに

本演習設定に至る経過からも知的障害のある社会人は多くの人とかかわり、日々の生活の充実と心の充足を願う人が非常に多い。今後も参加者相互の「心」の緊張をほぐすような活動的な時間として、本演習の更なる充実を図っていきたいと考えている。

参考文献

- 1) 今村光章 「アイスブレイク入門」 解放出版社 2009 p5
- 2) 大畑智里 「アイスブレイクからはじめよう！～心理の世界へようこそ～
2007 静岡大学公開セミナー報告集 通巻第4号 学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」
静岡大学生涯学習教育研究センター 2008 pp.17-18
- 3) 渡辺明広 「知的障害のある人の生涯学習について－各地の大学公開講座等の実施状況－
2008 静岡大学公開セミナー報告集 通巻第5号 学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」
静岡大学生涯学習教育研究センター 2009 p.7
- 4) 大畑智里 「アイスブレイク～学びのなかま～ 2009 静岡大学公開セミナー報告集 通巻
第6号 学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」 静岡大学生涯学習教育研究センター 2010
pp.24-25
- 5) 大畑智里 「アイスブレイク～学びのなかま～ 2010 静岡大学公開セミナー報告集 通巻
第7号 学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」 静岡大学生涯学習教育研究センター 2011
pp.26-27

[報告] 静岡大学公開セミナー「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」 学会等での発表

渡辺 明広

2011年度は関連する学会等の分科会の世話人や、自主シンポジウムの企画者からの要請を受けて、静岡大学公開セミナー「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」の取り組みをレポート報告（口頭発表）し、討議に参加した。このうち、社会教育研究全国集会では、「学ぶって楽しい！—大学で学ぼう—」に初回から連続12回参加している社会人も体験発表をした。

- 社会教育推進全国協議会第51回社会教育研究全国集会（静岡集会） 第3分科会「障害をもつ人の生涯にわたる学習保障」

開催日：2011年8月28日（日） 会場：静岡県男女共同参画センター あざれあ

世話人：小林 繁（明治大学）、高橋正教（至学館大学）

参加者：30余名

《企画趣旨》

本分科会では、これまでの取り組みをふまえ、あらためて障害をもつ人の学習文化支援の到達点と課題について検討する。レポートとしては、①静岡大学でこの間行われている主に知的障害をもつ人を対象としたオープンカレッジ（静岡大学の公開セミナー）、②社会教育事業として行われている障害者学級（国立市公民館の青年教室）、③NPO法人が生活支援とともに取り組んでいるガイドヘルプサービスを含む学習文化支援活動（特定非営利法人Pippiの取り組み）、つまり大学と社会教育行政そして民間レベルの取り組みを紹介しながら、それぞれの特徴と課題を確認する。その際、特にこの三者が地域の中で今後どのように連携しながら障害をもつ人の生涯学習を支援していくかという点について討論を通して明らかにする。

- 日本特殊教育学会第49回大会 自主シンポジウム39「知的障害者の生涯発達と生涯学習保障7」

開催日：2011年9月24日（土） 会場：弘前大学 文京町キャンパス

企画者：松矢勝宏（目白大学）、平井 威（東京都立七生特別支援学校）

参加者：30余名

《企画趣旨》

本シンポジウムは、2004年大会より継続的に開催し、各地で展開されている大学を活用した知的障害者の生涯学習の取り組みについて情報を共有し、知的障害者の生涯発達支援に関する理論と実践の前進に寄与すべく学際的な研究を積み上げてきた。これまでの到達点としては、講座内容・講座展開・学習評価・運営スタイルなどのノウハウが蓄積されてきたこと、その中で生涯学習の目的に照らして「働くことと学ぶこととの結合、学んだことを生活に生かす、一緒に学び共に生きる」という学びを作り出してきたことが指摘された。今回は、青森県立保健大学、東北大学、静岡大学の話題提供・提言に基づき、①講座受講生の変化・発達をどう評価するか、②社会人となってからの学習継続の意義、③知的障害者の生涯学習に果たす大学の役割について深める。

社会教育推進全国協議会 第51回社会教育研究全国大会（静岡集会）報告書 2011.11 pp.35-36

日本特殊教育学会 第49回大会（2011弘前大会）発表論文集 2011.8 p.89

【演習】

アイスブレイク～学びのなかま～

大畑 智里

2011・6・19 「学んで楽しい！」

アイスブレイク

まな
～学びのなかま～

静岡大学教育学部附属特別支援学校
大畑 智里

アイスブレイク

たくさんの方がいるこういう場合は…

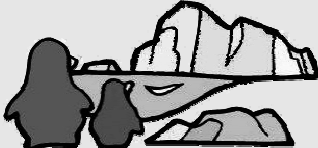


みんな緊張する～。

知っている人がいてほしい！

隣の人はどんな人？

氷のようにカチンカチンの“ところ”をときほぐすこと




アイスブレイク


違和感とは とても大事なもの

「いつもとちがうなあ」「緊張するなあ」「ドキドキして不安だなあ」「何が起こるんだろう…心配。」 etc.

気持ちをコントロールできる力をつける



フィンガーグリップ



何だか変な感じがしませんか？

- ・お祈りするように両手を自然に組んでみる
- ・その後…


アイスブレイク

リラックスのコツ part2

part1は以前やった呼吸法

◎楽な姿勢で座りましょう。

- ①体に 力を入れて いきます。(あまり力を入れないようにね)(体に力が 入っているのを 感じられるぐらいに)
- ②3～5秒間 緊張させて その後 力をぬきます。全身 → 腕や手 → 足 → お腹 → 肩・首 → 顔



アイスブレイク

リラックスの方法の大切さ


人はだれでも うれしいことや楽しい場所が 好きで
 苦手なことやつまらない場所は さげようとする

「外に 出かけたいと思っても
 不安な気持ちが強いと 家から出たくなる」

「友達と 遊びたいと思っても イライラしたり
 落ち込んでいたりすると 遊びたくなる」

自分なりの
 リラックスの方法を
 見つけること

人とのつきあい
 コミュニケーションに
 つながる



ワンポイント 心理学

ファミリア ストレンジャー

心理学者
 ミルグラム

ファミリアストレンジャーとは
 顔は よく知っているけれど
 あいさつをしたことも 話したこともない
 見なれた他人のこと

1977年 ニューヨーク

あいさつをする仲になれば 親しみを 持てる

あ あかるく い いつでも さ さきに つ つづけて

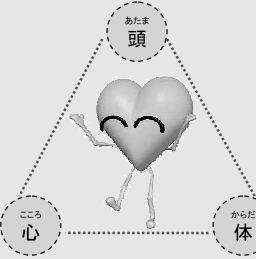
「ビジネスマナーの基本」 ANAラーニングより

“こころ”はどこに？

昔の人は・・・“こころ”は心臓に

フランスの外科医 ブローカ
 脳が“こころ”を動かしている

ドキドキの“こころ”も
 脳が心臓に
 命令をしている



今日は「運動」と「家電」のお話です。
 生活に 役立ちそうですね！ たのしく学びましょう！

2010・10・17 学んで楽しい！ 「アイスブレイク～学びのなかま～」

ワンポイント心理学 (しんりがく)

静岡大学教育学部附属特別支援学校 大畑智里

アイスブレイクの時間は ウォーミングアップ

… つまり 準備運動です。

運動する前に 体操をしておくように

この時間で 頭や心や体を ほぐしておきましょう。

カチンカチンの
“ころ”を
とかそう！



そして 今日 一緒に学ぶ “なかま”との 出合いを大切に！

講義で もっと楽しく学ぶために 準備をしましょう！

アイスブレイク

違和感 とは とても大事なもの

「いつもとちがうなあ」「緊張するなあ」
「ドキドキして不安だなあ」
「何が起るんだらう・・・心配。」 etc.



気持ちをコントロールできる力をつける

フィンガーグリップ



- ・お祈りするように
両手を自然に 組んでみる
- ・その後・・・

何だか
変な感じが
しませんか？

ドキドキ 緊張

ドキドキ 不安

誰にでもある 「違和感」

心が ザワザワした時こそ

リラックスの方法を

知っていれば きっと

大丈夫です。

アイスブレイク

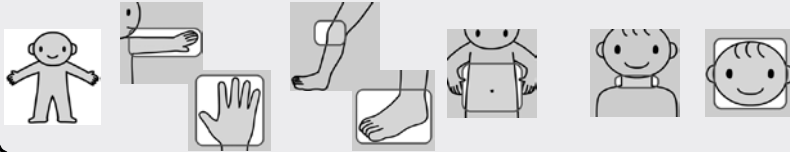


リラクスのコツ part2

part1は以前
やった呼吸法

◎楽な姿勢で座りましょう。

- ①体に 力を入れて いきます。
(あまり力を 入れすぎないようにね)
(体に力が 入っているのを 感じられるぐらいに)
- ②3～5秒間 緊張させて その後 力をぬきます。
全身 腕や手 足 お腹 肩・首 顔



心と体と頭は
つながって動いています。
力を入れたり
抜いたり・・・
繰り返していくことで
だんだんと
リラックスしていきます。

ワンポイント 心理学



ファミリア ストレンジャー

心理学者
ミルグラム

ファミリアストレンジャーとは
顔は よく知っているけれど
あいさつをしたことも 話したこともない
見なれた他人のこと



1977年 ニューヨーク

あいさつをする仲になれば 親しみを 持てる

- あ あかるく
- い いつでも
- さ さきに
- つ つづけて

「ビジネスマナーの基本」 ANAラーニングより

ファミリア ストレンジャーも
あいさつがきっかけで
仲良くなることも あります。
コミュニケーションの
基本は あいさつから！
元気に あいさつできる
ようになりたいですね。

きょう 今日も いっしょ 一緒に がんばりましょう。

[演習のまとめ]

アイスブレイク ～学びのなかま～

演習の設定にあたって

本講座では受講生とともに、学びのパートナーである学生が多数参加している。当日、互いに初めて出合い、共に活動するという事は非常に緊張度の高いものである。そこで、この演習を講義前に設定することで、受講生同士、受講生とパートナーの間に良好な関係が早くに築かれ、その後の講義での積極的な学びに良い効果が期待されるであろうと考えている。

<重視した点>

- ①受講生同士、受講生と学びのパートナーの関係づくりの基礎になるように、活動的なエクササイズを取り入れること。
- ②日々の対人関係に悩みも多い受講生にむけて、人間関係づくりの基礎となるような心理学的な知識を学ぶ機会とすること。
- ③スライドや資料などの視覚的な教材を取り入れ、理解の促進と定着を図ること。

【演習1（6月）の内容】

○アイスブレイク エクササイズ「フィンガーグリップ」&「リラックスのコツ part 2」
人の心と体と頭はいつも一体である。誰でも初めての場所や相手など“いつもと違う”という違和感があると体も固くなり、活動も消極的になる。そこでその違和感に着目しながら、緊張を解く方法について体験していった。まずは両手をお祈りするように組む「フィンガーグリップ」から行う。普段の自分の組みやすい右手と左手の位置を少し変えてみることで、違和感を簡単に体験することができるのである。次にその緊張を解くためのエクササイズ「リラックスのコツ」として、体の一部に意識を集中して力を入れたり、抜いたりを繰り返すことで体が温かくなり、心もリラックス状態にしていく。今回も緊張感でいっぱいだった会場全体がゆっくりと温まっていく素敵な時間となった。

○ ワンポイント心理学「ファミリアストレンジャー」

知っているようで知らない・・・都会の隣人。それが「ファミリアストレンジャー」。周囲の人と仲良い関係を築くために必要なコミュニケーションの基本はもちろんあいさつであり、あいさつし合える関係になることで人は親しくなっていくのである。そこで気持ち良くあいさつする方法の確認を行った。



おわりに・・・

受講生の中には日々のコミュニケーションに悩む人がとても多い。もともと周囲の人とのかかわりに苦手意識を持っていることもあり、今回も活動に対する積極的な参加が見られた。こうした演習を通じて自分のことを考えながら、よりよいコミュニケーションにつながる“コツ”を得てほしいと思う。そして同時に、この日の講義が落ち着いて受けられるような雰囲気作りにもつながっていきたいと考えている。

(大畑 智里)

【講義①】

体力向上のポイント

伊藤 宏

2011.6.19 静岡大学公開セミナー

体力向上のポイント

学ぶって楽しい！

—大学で学ぼう—

静岡大学 教授 伊藤 宏

上手な体力向上のポイント

成長ホルモンのほか、「目のなかで体の各細胞の活動を促す」ため、多くの分泌や生体がおこなわれる時間帯。

体を直してくれるホルモンの名前は、成長ホルモンといいます。

いつ、何処に多く出ていますか。

一つのことですべてを解決するような『万能薬』のようなものはありません。

いくつかを組み合わせ、けいぞく的にこなして下さい。

いちばん簡単な体力アップは、毎日に30分から1時間くらい、さっさと歩くこと。

これは、暑い日や、寒い日は少しみじかめにしてください。

効果は、骨やからだ全身の新陳代謝を高めます。

体力とは

自転車に乗ったり、ボールゲームを遊んだり、ボールをけったり、キャッチボールをしたり。

ジャンプしたり走ったりつかうエネルギーの大きさのことを言います。

体力の概念

行動体力
行動を起こし、持続させコントロールする「作業（活動）能力」

防衛体力
健康や基本的な生命活動を維持する「生存能力」



体力

- 身体的要素
 - 行動体力
 - 形態 → 体格
 - エネルギー系 → 筋力、敏捷性、持久力、パワー
 - 機能 → サイバネティクス系 - 平衡性、柔軟性、協調性
 - 防衛体力
 - 構造 → 器官、組織の構造
 - 機能 → 温度調節、免疫、身体的ストレスに対する抵抗力
- 精神的要素
 - 行動体力 → 意志、判断
 - 防衛体力 → 意欲、精神的ストレスに対する抵抗力

Copyright 2006 JASA. All rights reserved.

😊😊😊

運動を上手につづけると こころがつよくなり、 からだがじょうぶになります。

運動のすすめ方



特異性

それぞれの運動によって、やり方がちがう



選択性

もともどりやすい



継続性

こどもの時からはじめる




特異性

目的に応じてトレーニングの種類、強度、量、頻度を選択しなければならない

可逆性

トレーニングをやめると元に戻ってしまう。生理・生化学的にも変化をもたらすことを理解する

適時性


発達のスパート期(体力要素が最も伸びる時期)を上手にとらえてトレーニングする

Copyright 2006 JASA. All rights reserved


slowcore からだチェックシート

■ 点検：


1. 肩甲骨の動きを確認する
2. 肩甲骨の動きを確認する
3. 肩甲骨の動きを確認する
4. 肩甲骨の動きを確認する
5. 肩甲骨の動きを確認する




① 肩甲骨アップ
チェック




② ハンソライ
チェック




③ 肩甲骨
チェック




④ 肩甲骨
チェック




⑤ 肩甲骨
チェック



⑥ 肩甲骨
チェック



⑦ 肩甲骨
チェック



⑧ 肩甲骨
チェック

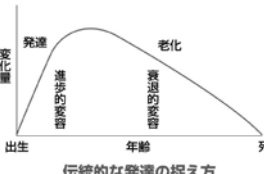


⑨ 肩甲骨
チェック

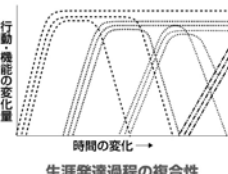
© 2006 JASA. All rights reserved

『生涯発達』—— 心理学からみた新しい概念

進歩や衰退は一生を通じて同時に並行して起こる → **発達の複合性**



伝統的な発達の捉え方




生涯発達過程の複合性


Copyright 2006 JASA. All rights reserved

あなたの国家があなたのために何をしてくれるのかではなく、あなたがあなたの国家のために何ができるのかを問おうではないか。


John Fitzgerald Kennedy

1961.1.20 J.F.ケネディ





**We can change
We must change
Yes we can**




読書する女の頭部
1953年 油彩
ピカソ展 熊本県立美術館パンフレットより

《読書する女の頭部》1953年 油彩



手を組んだアルカン1923油彩



《ピカソと樹齢100年のオリーブの木》
ロベルト・オテロ撮影(ゼラチンシルバープリント)
©Robert Otero,VEGAP&SPDA,Tokyo,2007

美術の歴史に一大革命をもたらした天才、パブロ・ピカソ(1881-1973)。スペインの港に生まれた画家は19歳のときパリに出て、大胆な冒険心で伝統をくつがえしながら、新しいアートの世界を切り開きました。尽きることない旺盛な制作意欲は、絵画のみならず版画・彫刻・陶芸など幅広いジャンルに及んでおり、91年の長い生涯を通じて膨大な作品を生み出しています。



全体を意識していますか？



「この風景は、
まるで絵画
のようだ」
友人

「赤い
とんぼが
飛び交う
空は、
まるで
絵画
のようだ」
友人

幅広い観方ができますか？

この写真から、何かコメントを！



▲ボルト (右端) は前半から世界選手権3冠王のライバル(神楽)をまったく寄せ付けなかった。Victor Sauer

この写真から、何かコメントを！



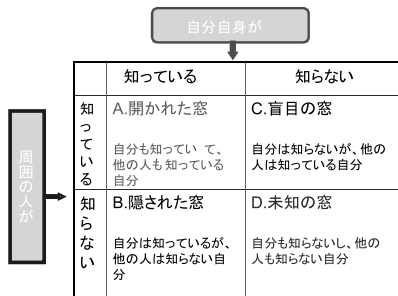
アテネオリンピック 走り高跳び 決勝 2008

入賞者データ

順位	選手名	国名	記録	自己最高(年別)	今年最高	生年月日	年齢	身長/体重
1位	ホルム	スウェーデン	2.36	2.36(05年)	2.36	1976.5.25	28	181/70
2位	ヘミングウェイ	米国	2.34	2.34(09年)	2.30	1972.10.24	31	200/88
3位	バーバ	チェコ	2.34	2.33(04年)	2.33	1974.9.2	29	196/82
4位	ニートウ	米国	2.34	2.33(04年)	2.33	1976.11.2	27	195/81
5位	メソコフスキー	ウクライナ	2.32	2.35(02年)	2.35	1978.7.16	29	196/82
6位	エリハロフ	ロシア	2.32	2.34(03年)	2.30	1980.11.22	23	194/75
7位	メネズウェル	カナダ	2.29-58	2.35(96年)	2.27	1977.7.28	27	188/65
8位	ストーン	チェコ	2.29	2.33(04年)	2.25	1978.10.20	25	197/74

ホルム : 2.36/181=130.39%
 ヘミングウェイ : 2.34/200=115.00%
 バーバ : 2.34/199=117.59%
 ニートウ : 2.34/195=120.00%

ジョハリの窓 (ジョセフ・ラフトとハーリー・インガムアメリカの学者) 心理



快「話力」田中英志 2007 静岡新聞社 ISBN978-4-7638-0340-9

A4の紙に、この四つの窓を書いた紙を配る。対人関係における気づきのグラフモデル。自己をとらえる四つの窓。自己の目と他者の目、それと概知と未知を組み合わせて、田の字型の四つの窓を作る。
 ※社会生活を営む上で、より良い人間関係を築きたい世の中は言うまでもありません。互いに理解し合い、自分が自信を持って、振る舞うことができれば、人にも信頼されます。しかし、現実には自分で知っているも他の人は知らないことがあります。心理学やカウンセリングでは、「盲点の窓」を小さくして、「開かれた窓」に近づけることで自己発見することをフィードバックと言います。隠された窓を小さくすること自己開示と呼んでいます。

▽逆転の発想：未知の窓は未知の我。吉田松陰が詠いたと言われている。一般には、「安積得也」詩人、榎本、岡山の県知事を歴任。この言葉に感動した人「西澤潤一」東北大総長、現在首都大学東京の学長、マスター半導体、光通信を発明した人。「誰でも素晴らしい長所があるのに、ほとんどの人は自分の才能を知らずに一生を終る。一生あきらめず努力を続けた人だけが自分の才能に気づく」西澤さんのその後の限りない探求の道がノーベル賞に一番近いと言われている学者にしているのでしょう。

■自分の目と他人の目は違う
 フォールス・コンセンサス効果からすると、たいいてい人は、自分を「多数派で正当な意見の持ち主」と思っているが、自分と正反対の意見や判断の持ち主には、「少数派の変り者」という目で見られていることになる。

このように、自分から見た「私」と他人から見た「私」は違う。アメリカの心理学者ジョハリらは、人のこころのしくみを意にたとえ、「私」を四つに分類している。もし、自分から見た「私」だけを「私」だと思ってしまうと、自分と違う意見の人を異端だと考えてしまう。自分の知らない「私」を知ることこそ、他人とすれ違いをなくす方法なのである。

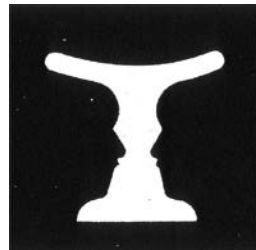
勝ちに不思議の勝ちあり、
 負けに不思議の負けなし

剣の達人

心は鍛えられますか。
 心が素直、自分と戦う、自分自身に対して悔し涙が出る。
 心の粘り強さは自分で鍛えられ、その限界はまだ誰も見た事がない。



図と地 (figure and ground)

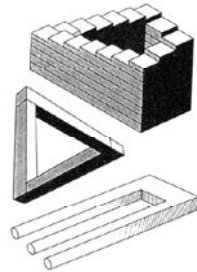


- ・ 図地反転図形
- ・ 図と地が反転するものは、一種に連続した背景の上に異質的なものとして区別され、浮かびあがって知覚される。
- ・ 背景から分離されて知覚される部分を図といい、背景となるものを地という。1912年ルビン(Rubin)が「図と地」(図と地)という論文によって命名。この知覚経験は各側面(音楽:メロディーと伴奏)に現れるが、視知覚において著しい。図は形として独立し、構造化されている。
- ・ 図はものの性質をもち、地は材質的な性質をもっている。図と地の境界線は、図に属する。
- ・ 図と地は現象的に差異を見せるのみならず、機能的な差異をも示す。
- ・ 心理学辞典 1989 p250



ここに美しい少女の顔が見えますが。

不可能図形 (impossible figure)



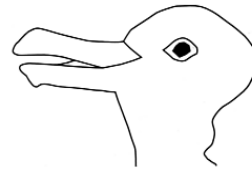
- 平面に描かれた図形の中に相互に両立することのできないような奥行きの特徴を同時にもつ図形。
- 観察者はこれらの図形のもつ刺激特性によって知覚を成立させることができないため、過去経験その他、熟知のものの助けを借りて、誤った判断を下すとき、現実にはあり得ない、いわば不可能図形として知覚される。
- グレゴリー(1975)の三角形
- 誠信書房 心理学辞典・外林大作・辻正三 etc. p390

反転図形 (reversible figure)



- 同一の図形でありながら、見ているうちに別の見え方のする図形
- 観察者の意図に関わらず他の見え方に移行する。観察を続けていると二様の見え方が交互に経験される。
- ネズミと男の図形 (rat-man figure)
- 心理辞典 p371

反転図形



鴨？それともウサギ？

グラフィック心理学 北尾倫彦ほか サイエンス社

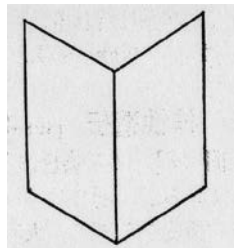
反転図形



• 男？ それとも女？

グラフィック心理学 北尾倫彦ほか サイエンス社

反転性遠近錯視図



- マツハの本
これも同じ刺激図形であるが、2つ以上の異なる見え方をする。これは、遠近が反転してみえる。

反転性遠近錯視図

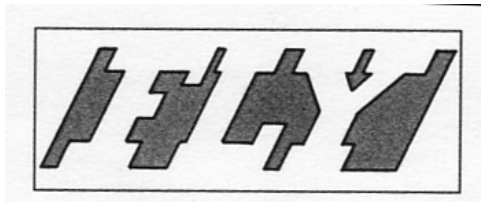


話を聞かない男、地図が読めない女
Why men don't listen & women can't read maps
Allan & Barbara Pease 藤井留美訳 主婦の友社



- ・ ゲーデル・エッシャー・パッハあるいは不思議な理
- ・ ダグラス・R・ホフスタッグ著
- ・ 野崎昭弘、はやしはじめ、柳瀬尚紀 白揚社
- ・ ISBN4-8269-0025-2 1985.5.1 ¥4800

反転性遠近錯視図



話を聞かない男、地図が読めない女
Why men don't listen & women can't read maps
Allan & Barbara Pease 藤井留美訳 主婦の友社

その1. 反転図形 (reversible figure)



よくみてください。

反転(両義)図形の意味するもの



- ・ (a)はロートレック風の若い女性と老女との2通りに見える絵です。
 - ・ (b)や(c)を最初に見せると、その先行経験が(a)の見え方に影響を与える。
受け取った内容(若い女性) = 外部情報(a) + 受け手の内部知識1(c)
 - 受け取った内容(老女) = 外部情報(a) + 受け手の内部知識2(b)
- 受け取った情報が、意味のあるまとまりとして受け取った場合、受け手は内部知識を付け加えることによって、理解の仕方が色々と異なってくる。

西林克彦「わかる」しくみ 新曜社

その2. 反転図形 (reversible figure)



- ・ 同じ刺激図形でありながら、2つ以上の非常に異なる見え方を
するもの、多義図形。
- ・ 意味的反転図形(ポーンリングの象とその母)

2つの解釈ができる。
教育心理学的研究 1988 金子書房 p766
真ん中左側の線の曲線を鼻に見ると老女に見える
→ 短所に注目すると長所が見えにくくなり、悪い面だけを見る。
真ん中右側の線の曲線を左頬に見ると、若い頃の顔に見える。
→ 長所に注目すると短所は見えにくくなり、好ましい人物に見える。

先入観で、判断が変わってくる。

知覚における認知構造



• 普通の絵画

知覚における認知構造



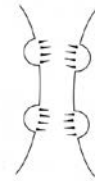
• 前の図を上下さかさまにしたらだけ。

知覚における認知構造

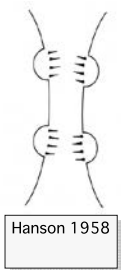


この2つの画面は、同じものを大地(上下)逆さにしたものです(市川1970)。なぜこんなことが起きるのでしょう。このように盛り込まれて飛び出しているとか、谷底に引っ込んでいるとかというように立体的に見えるのは、影のためであると言ってよい。
光はどの方向からきているのでしょうか。私たちは左上の方向からの光を想定して、見えています。中緯度地帯に住む人間には、斜め上方からの光が自然なのでしょうが、真上からの光だとゴーギャンのタヒチの絵のようになり、下からのライティングは、非日常的な怪奇ドラマの世界になります。
このように、そのものを見ている訳でなく、この場合、光を付け足して見ていることになり、私たちの認知構造は、その中にそのものと何かをプラスして見ていることとなります。
西林克彦 間違ったV517の学習論 新曜社p30-33

わかった状態



わかった状態



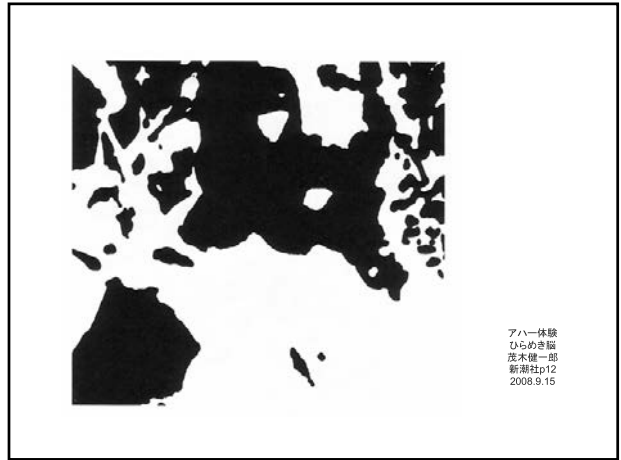
ハンソン(科学哲学者)の絵
4つの点々と2つの曲線の関係
これらの部分の関連がっていない状態が「わからない」状態になる。
これらを、コアラや熊が木の向こうにしがみついていると想定すると部分間の関連がわかってくる。
部分間が関連した状態としてまとまった状態として見えたときが、「わかった」状態になったと言う。
西林克彦「わかる」しくみ 新曜社



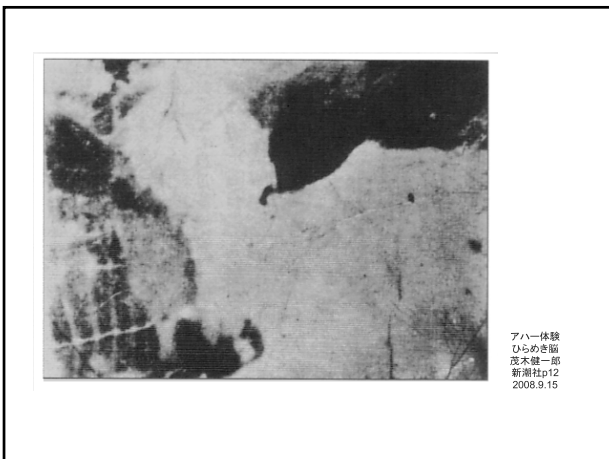
アハ—体験
ひらめき論
坂本健一郎
新曜社p8
2008.9.15



アハ－体験
ひらのき脳
茂木健一郎
新潮社p11
2008.9.15



アハ－体験
ひらのき脳
茂木健一郎
新潮社p12
2008.9.15



アハ－体験
ひらのき脳
茂木健一郎
新潮社p12
2008.9.15

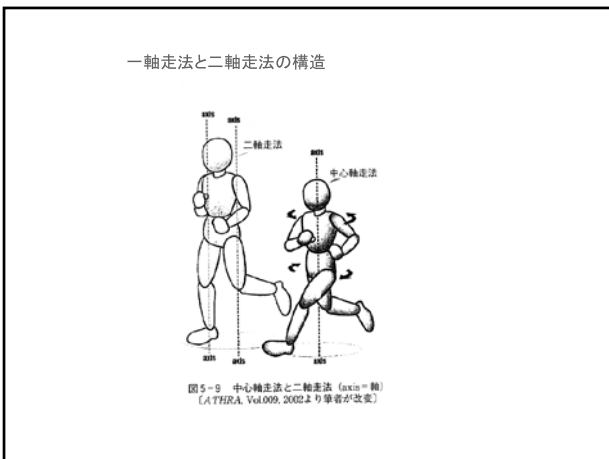
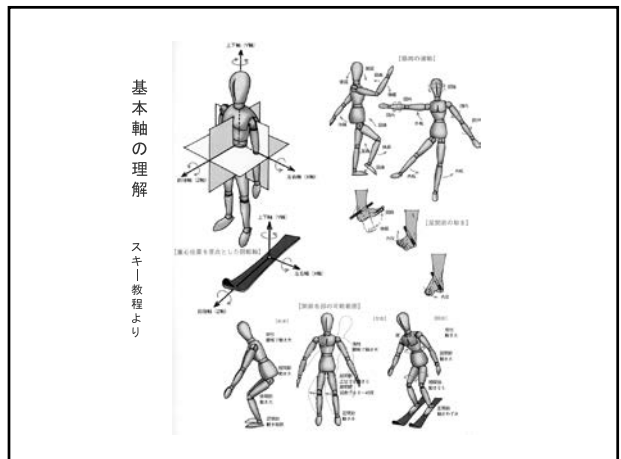


図5-9 中心軸走法と二軸走法 (axis=軸)
【ATHRA, Vol.009, 2002より筆者が改変】



図5-3 生後270日の赤ちゃんの二軸歩行 (百下元正『あるく ウォーキングのすすめ』暮らしの平社、1992)
幼児の二軸歩行



高橋尚子選手

初期の彼女の独特な腕の振り、両腕を肘から曲げて、上半身でリズムを取りながら走っているのが、腕振りでは上半身をひねらず、むしろ両腕を一本の軸にして固定して上半身をあまりひねらないでリズムをとりながら走っており、二軸走法のように見える。
 なんぼ歩きなんぼ走りながら手と右足が同時に出る動きだと考えるのは、揺蕩。(小田)
 着地時に体重がかかるときに、着地脚側の腕を、伸ばしたまま前に振らずに、肘を折り曲げながら引き上げるようにして走るとうまく行く。(小田)

▲陸上競技の女子マラソンで、3日にマラソン初優勝をした高橋尚子(日本を走り抜いた)の姿。本誌で彼女と対面し、15分対談して収録



グリーン選手の加速奔走

グリーン選手も両腕を左右に大きく振り、上半身を一本軸の左右でひねりながら走るのではなく、上半身を一枚のバネにして、両腕は、下腿の動きに合わせながら、素早くリズムカルに降っているように見える。

モーリス・グリーン選手



新庄選手の投球フォーム

図6-18 新庄選手の外野からの返球は見事な二軸投法 左腕の動きがポイント



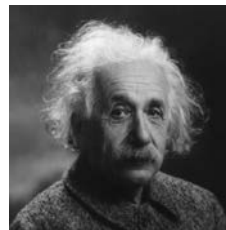
日米の代表選手のピッチャーの投球フォーム

図6-17 二軸投法のランディ・ジョンソン投手、中心投法の松坂大輔投手



ノーコン史上 30歳過ぎ超一流に

肝心なのは問うのを止めないこと



- ・ "Learn from yesterday, live for today, hope for tomorrow."
- ・ "The important thing is not to stop questioning."
- ・ Einstein Albert

【講義のまとめ】

「体力向上のポイント」

講義を設定するにあたって

「大学で学ぼう」のテーマを受講生と話し合う中で、「運動」「病気と健康」について勉強したいという希望があがってきた。受講生のほとんどが特別支援学校卒業後に企業や福祉サービス事業所で働く生活を送っている社会人である。就労して間もない方から10年以上が経つ方まで年齢的には幅広いが、毎日、働く中で自分の体力や健康に気をかけながら生活を送っている方が多いと思われる。

そこで、今回は、静岡大学教育学部体育教育の先生の専門的な話と実技も交えながらの講義を伺うことで、体力や健康の維持・向上についての理解を深める機会としたいと考えた。

<重視した点>

- ①講師が体力や健康に関する知識や技能に詳しい専門家であること。
- ②参加者に内容が伝わりやすいように視覚的教材を活用していくこと。
- ③話を聞くだけでなく実際に身体を動かす体験を取り入れること。

講義の内容

① アイスブレイク

- ・先生の手拍子に合わせて手をたたく。
- ・後出しじゃんけんゲーム。

② 上手な体力向上のポイント

- ・身体を治してくれるホルモン（筋肉の萎縮を治してくれるホルモン）が睡眠中に出る。
⇒データ結果を示した円グラフで提示。23:00～24:00と2:00～3:00の2回
- ・寝ることが体力向上につながる。
- ・万能薬はないので、いくつかの方法を組み合わせる継続的に行うことが大切である。
- ・一番簡単な体力アップの方法
⇒毎日30分～1時間さっさと歩く。暑い日、寒い日は少し短めに行う。骨や身体の新陳代謝を高める効果がある。歩き方の実技→胸を張る。肩を使って腕を振って歩くのがポイント
⇒肩を動かす実技→肩に手を当てて肘を動かす。あまり使わない肩の筋肉を動かすとリラックスできる。

③ 体力とは？

- ・自転車をこぐ、ボールゲームを楽しむ、ボールを蹴る時などに使うエネルギーの事
- ・体力の概念として、行動体力と防衛体力に分類される。
- ・行動体力：行動を起こし持続させコントロールする作業（活動）能力
- ・防衛体力：健康や基本的な生命活動を維持する生存能力

④ 運動を上手につづけることが大切

- ・心や身体をじょうぶにする。
- ・運動の進め方⇒特異性：目的に応じてトレーニングの種類、量、強度、頻度を測定しなければならない。

可逆性：トレーニングをやめるともとに戻ってしまう。生理・生化学的にも変化をもたらすことを理解する。

適時性：発達のスパート期（体力要素が最も伸びる時期）を上手く捉えてトレーニングする。

- ・からだのチェックをしながら運動をする。（からだチェックシート）
⇒肩の位置が左右まっすぐか。ばんざいして左右同じか。前屈で足先を触れるか。など

⑤ 生涯発達・・・心理学から見た新しい概念

- ・体力は進歩や衰退は一生を通じて同時に並行して起こる
⇒発達の複合性（生涯発達過程の複合性のグラフ）
- ・体力は年齢と共に衰えることもあるがすべてがそうではない。進化することもある。
- ・ケネディー大統領とオバマ大統領の言葉⇒自分からはじめることが大切。あなたならできる!!
- ・ピカソの絵、花を見てストーリーを作る、図と地、ジョハリの窓などを体験する活動をおこなう。
⇒見方によって違う。気づきが生まれる。幅広い見方をする。全体を意識する。
いろいろな見方を経験してそれらをまとめて新しいものを見たときに理解することができる。

スモールワークの様子（アンケートの記述から—原文のまま）

[卒業生・社会人]

- ・運動の大切さがわかりました。
- ・運動続けてがんばります。
- ・歩くことの大切さがあらためてわかった。
- ・絵でいろいろな形を見つけるのが楽しかった。
- ・体力のことだけでなく、心のこともよくわかった。
- ・僕はこの講義を聞いて、体力についてのことやスポーツ選手のことなど、様々な話をきいてとても大切なことがわかりました。
- ・体を動かすのが楽しかった。

[学びのパートナー]

- ・大学に入ってあまり体を動かしていないので、しっかりと運動したいと思いました。
- ・ストレッチが楽しかったです。
- ・体力向上できるようによく寝たいです。
- ・アハ体験全然気づけなかったです。もっと頭を柔らかくして物事を見たいです。
- ・物は見方やとらえ方を変えるだけでいろいろな見え方があるということがわかりました。
- ・社会人の方々は、簡単なものは楽しそうにやっていましたが、講義は難しそうに聴いていました。

講義を聴いて

- ・体力向上のポイントについて、知的好奇心を喚起するような理論を基にして、身近にできる方法を知ることができ受講生が意欲的に講義を聴く様子が見られた。
- ・視覚的教材を活用し、映像を見て考えるというパターンをふんだんに取り入れたことで、グループの中で仲間や学びのパートナーと一緒に考えて答えようとする姿も見られた。
- ・説明の要所で簡単な実技でからだを動かす活動を楽しく行うことで、聞いた情報についてさらに理解を深めやすかった。

（高木 亮）

【講義②】

最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ

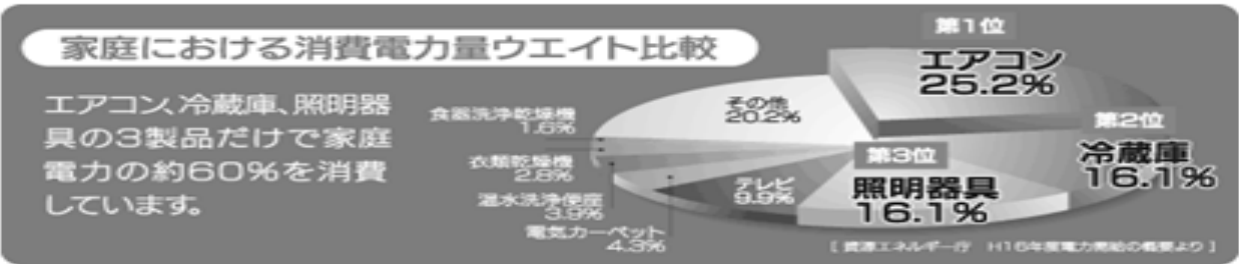
西谷 貴史

最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ」講義資料

コジマのホームページサイト「明るい省エネでストップ温暖化!コジマチャレンジ50」より



家電の選び方で省エネ



エアコン

エアコンは、家庭にある電化製品の中でもっとも電力を消費しています。最近では、多彩な省エネ機能を搭載していますが、中でも内部の汚れを自動で除去するお掃除機能がついた省エネタイプのもものが主流になっています。

Aさんが現在使用しているエアコン
 10年前の2.2kW/hタイプ
 (97年の代表的機種)
 年間の電気代 37,000円
 (年間消費電力量1,692kW/h)

こんなに進化したエアコンの省エネ性能

1995年型
 消費電力期間合計 1,492kW/h
 冷房時412kW/h/運房時1,080kW/h

2006年型
 消費電力期間合計 882kW/h
 冷房時217kW/h/運房時665kW/h

11年間で
約40%削減

統一省エネラベルで省エネ度をご確認ください!!

ラベルの見方

本ラベルを作成した年度を表示

2008年度版
 この商品の省エネ性能は?

① 5つ星 (最高5つ星)

② 省エネ基準達成率 100% (APF 0.0)

③ 省エネ基準達成率 000% (APF 0.0)

④ この製品を1年間使用した場合の目安電気料金 00,000円

⑤ 数値が大きいほど省エネ性能が高くなります。

省エネ性能マーク

省エネ基準^{※1}達成 (省エネ基準^{※2}未達成)

※3 国の省エネルギー基準値に対して

①省エネ性能を★の数で表示しています。

★の数が多いほど省エネ商品です。最高5つ星

※省エネ基準は商品によって異なります。

2008年度 多段階評価基準

冷暖用エアコン		冷暖用エアコン・及び冷暖用エアコン	
多段階評価	省エネ基準達成率	多段階評価	省エネ基準達成率
★★★★★	100%以上	★★★★★	130%以上
★★★★☆	92%>100%	★★★★☆	120%>130%
★★★☆☆	84%>92%	★★★☆☆	110%>120%
★★☆☆☆	76%>84%	★★☆☆☆	100%>110%
★☆☆☆☆	76%未満	★☆☆☆☆	100%未満

③エネルギー消費効率

COPとは? ある一定の温度条件のもとで運転したワンポイントだけで効率を表したものです。

APFとは? 室温、外気温、建物負荷は常に変化しています。この状況を踏まえ、より実際の使用状態に近い状態で年間平均効率を表したものです。

これからはAPFが省エネ目安の主流となります。

④1年間の電気料金の目安

他商品との比較としてしっかりご確認ください。

※1: 冷房能力が4.0kW以下のものであって直吹き形で壁掛け形のもの。
 ※2: 直吹き形でウィンドウ形またはウォール形のもの及び冷房能力が4.0kW超のものであって直吹き形で壁掛け形のもの。

エアコン

ワット数が大きく、使う時間も長いから電気代No.1!
省エネのポイントはマメなお掃除と空気の循環!

節電のポイント

フィルタース掃除は2週間に1度

風の通り道をふさがないように注意

シーズンオフにはプラグを抜いて待機電力カット

設定温度は夏28℃、冬20℃

外の暑さ寒さは窓ガラスから侵入します。冷房時はカーテンを。

知ってお得!! Q&A

Q 冷房よりもドライ(除湿)のほうが電気代って安いのか?

A エアコンの除湿機能の多くは、いわば「弱い冷房」なので冷房よりも電気代は安くなります。ただし最近の機種にある「再熱除湿」では冷えた空気をもう一度ヒーターで暖めるのでその分の電気代がかかります。温度を下げずに除湿できるので、冷房が苦手な方にはおすすめしたい機能ですが、使いすぎに注意しましょう。

Q エアコン本体から水がもれてきた!これって故障?

A 冷房で空気を冷やすと、結露が発生し水ができます。エアコンはその水をホースで外に捨てています。室外機の近くから出てる水がそれなんです。水漏れはその水が外に捨てられずに本体内部であふれてしまうトラブルです。多くの場合、排水ホースなど水の通り道にホコリがたまっていることが原因。その場合はエアコンクリーニングが必要です。お近くのコジマや購入店にご相談ください。ただし、買って間もない場合は設置時のトラブルが考えられます。購入店に連絡しましょう。

冷蔵庫

ワット数は少なめですが、24時間365日つけっぱなしの働きもの。ちょっとした省エネが、1年間で大きな節約になります。

節電のポイント

冷気が循環するように庫内にゆとりを

設定温度は季節に合わせて。冬は「弱」でOK

側面から熱を捨てています。両サイドのスペースには、ゆとりを

ムダなものが入っていないか月に1回はチェック

熱いものは冷ましてから入れる

知ってお得!! Q&A

Q 冷蔵庫なのに食材に霜がつくのはなぜ?

A まずは設定温度を確認します。夏は「中」、冬は「弱」で充分ですよ。設定温度がおさえてあれば食材の入れすぎが原因かも。あとは風の吹出し口や湿気の吸込み口を食材がふさいでいないか確認しましょう。そのほか、満タン冷蔵庫の場合は詰め込みすぎによる冷えムラが原因で冷蔵庫の奥のほうの一部だけが極端に冷えて霜がつくことがあります。

Q チルド室って何?

A チルド室とは、温度を冷蔵室よりも低い0～3℃に保ち肉や魚をより長く新鮮に保存するための部屋です。冷蔵室よりもちょっと高めの温度で野菜の冷えすぎによる傷みを防ぐ野菜室や、冷凍による歯ざわりや味の劣化を防ぐ-3℃のパーシャル室などもあります。よく耳にする「切れちゃつ冷凍」とはこのパーシャル室のことです。きちんと使い分ければ、食材をもっと新鮮に保存することができます。

照明

家族みんなの協力で明かりのムダを徹底カット!
白熱電球は今すぐ省エネ電球に交換を。

節電のポイント

家族1人1人がこまめにON/OFF。つけっぱなしは厳禁!

照明器具や蛍光灯の拭きそうじ

白熱電球は電球形蛍光灯やLED電球に

知ってお得!! Q&A

Q LED電球の特徴を教えてください

A LED電球はこんな特徴があげられます

	単価	電気代/月	寿命	備考
白熱球 (60W形)	約100円	約350円	約1,000時間	平成24年には大手メーカーほぼ撤退
電球形蛍光灯 (60W形電球相当)	約1,000円	約70円	約6,000～10,000時間	調光機能付照明など一部使用できない機器あり
LED電球 (60W形電球相当)	約2,000円	約10円	約40,000時間	光があまり拡散しなく暗く感じることも

長所

- ◎長寿命なので電球交換は10年近く不要
- ◎電気代が安い
- ◎スイッチの入り切りが寿命に影響しない
- ◎すぐに明るくなる
- ◎紫外線が発生しないため虫がよりにつきにくい
- ◎赤外線が発生しないため照らした場所があまり熱くならない

短所

- △光が直線的なので明るいところと暗いところの差が大きい
- △価格が高い
- △重い

パソコンでも読める「省エネ絵本」できました。



コジマの「省エネチャレンジ50」でまとめた、
ご家庭でも無理なくできる省エネ対策を
小さなお子様でもわかりやすく絵本にしました。
日頃のちょっとした取り組みの積み重ねが
多くの省エネにつながります。
この絵本をご家庭でお子様とお読み頂き、
地球にも家計にもやさしい省エネに
チャレンジしてください！



地球をまもろう！おうちでまもろう！ うちのかぞくはエコレンジャー

ぶん：ひさまつ すみこ
え：わたなべ あやこ




おうちの中ではかぞへみんなで
なかよくいっしょにすごすんだ。
おはなしするごとく、いっしょいがあるよ。
ひとつのおへやにあつまれば、
テレビも電気もエアコンも、
みんなでいっしょ、なかよくくがえぬ。
エネルギーのむだづかいがへらせるよ！
地球にやさしいかぞへになれる。
きみもなるうみ、
エコレンジャー！
おうちの中をチェックして、
だじな地球を
いっしょにまもろう。

にんむは
これで
おしまい！


😊 もんだい 1 😊

にさんかたんそ
二酸化炭素はすべての
でんかせいひん
電化製品から
かていない はっせい
家庭内に発生する。

○か×か 


😊 もんだい 3 😊

あたた かぜ した しず
暖かい風は下に沈むので、
なつ
エアコンは夏より
ふゆ うんてん こうりつてき
冬の運転が効率的だ。

○か×か 

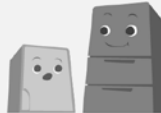
😊 もんだい 4 😊

ないぶ
エアコン内部から
も ばあい
水が漏れてきた場合は
こしょう
故障している。

○か×か 

😊 もんだい 10 😊

れいぞうこ
冷蔵庫は
ちい ちい
小さければ小さいほど
でんきだい やす
電気代は安い。

○か×か 


😊 もんだい 11 😊

せんたくき
ドラム洗濯機と
たてがたせんたくき
縦型洗濯機の
みず つか りょう おな
水を使う量は同じだ。

 ○か×か 

😊 もんだい 14 😊

おお
テレビは大きくなるほど
でんきだい やす
電気代は安くなる。

○か×か 

[講義のまとめ]

最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ

講義を設定するにあたって

「大学で学ぼう」で取り上げてもらいたいテーマを話し合う中で、現在の最新家電事情について知りたいという話題が挙がった。また、昨今の環境問題の改善の流れの中でのエコブームや3月11日の東日本大震災による電力不足解消のための省エネ意識の高まりなどの社会状況も踏まえながら、家庭電化製品の使い方や選び方について取りあげる事にした。そこで、電化製品の販売をおこなう企業の方から直接お話を伺う機会を設定して好奇心を喚起していくこととした。特に生活に密着した家電製品を中心に、「エコ」「省エネ」という観点から生活に活きる、最新家電の詳しい知識や情報を伺う機会としたいと考えた。

<重視した点>

- ①講師が最近の電化製品の知識や情報に詳しい専門家であること。
- ②参加者が、最近の「エコ」「省エネ」等の社会状況を感じながら生活していることから、生活に密着した家電製品にスポットを当てたこと。
- ③学習者参加型のクイズコーナーを設け、“学びのパートナー”である大学生と社会人との共同作業を取り入れること。
- ④視覚教材や実物模型を使用してより内容が伝わりやすい工夫を取り入れたこと。

講義の内容

① 講師の方から自己紹介

・株式会社コジマCSR推進室 西谷貴史様より自己紹介と簡単な会社の紹介を伺う。

② 電力を多く使う家電は何でしょうか？

- ・コジマのホームページサイト「明るい省エネでストップ温暖化！コジマチャレンジ50」の「家電の選び方で省エネ」の図を見ながら説明を聞く。
- ・第1位：エアコン、第2位：冷蔵庫、第3位：照明器具
- ・この3製品で家庭電力の60%を消費している。⇒3製品についての選び方を考えていく。

③ 家電の選び方・使い方で省エネ

第1位 エアコン

- ・エアコンのできる節電方法は？⇒フィルター掃除は2週間に1度。シーズンオフはプラグを抜く。
- ・製品の選ぶ時は、店頭の商品に表示されているラベルの内容を良く見て選ぶ。
⇒価格、省エネ性能、電気料金目安等の表示を良く確認する。エアコンに限らずその他の製品も同じ。
- ・価格が10万円違う二つのラベル表示を比較して考える。
⇒価格が安いものがとくとは限らない。電気料金が1年間で1万円の物も10年使用すると10万円かかってくる。価格とのバランスを考えて購入することがお得であるし省エネに結びつく。
- ・ワークシートのもんだい1「二酸化炭素はすべて電化製品から家庭内に発生する。」
⇒×二酸化炭素は、電化製品に使う電力をつくる時に発生する。電化製品から直接発生しない。電化製品の使用を抑えることで電力供給を抑えられる。

- ・ワークシートのもんだい2「暖かい風は下に沈むのでエアコンは夏より冬の運転が効率的だ」
⇒×暖かい風は軽くて部屋の上部にたまる。部屋全体の温度差を考えて風を循環させながら使用すると効率が良い

第2位 冷蔵庫

- ・庫内に食品を詰めすぎると電気代が多くかかる。⇒少しでも中身を減らす工夫をする。
- ・ボードを使用して、冷蔵庫に「入れたほうが良いもの」「入れなくて良いもの」をクイズ形式わける活動をする。
例) バナナ→入れない。 スイカ、メロン→切っていなければ入れる必要なし。冷暗所。
生栗→入れておくと甘さが増す。 白菜→入れるのであれば野菜室又は入れないで冷暗所。
乾電池→長持ちするというのが使用时、結露より大変危険。入れない。
- ・ワークシートのもんだい10「冷蔵庫は小さければ小さいほど電気代は安い。」
⇒×冷蔵庫の価格は使用する断熱材の量によって決まる。大きいほど断熱材を多く使用してある。断熱材を多く使用してあるほど電気代は安くなる。例) 大4,800円、中10,000、小7,000 /年間
小さい冷蔵庫に省エネ機能を備えると価格が上がり売れなくなる。→省エネ機能は備えていないものが多い。
電気代は省エネを考えると大きい冷蔵庫を買う方がお得である。→ラベル表示などを良く確認。

第3位 照明器具

- ・実験教材器具を使って明るさや発熱などについて3種類の電球の比較をする。
- ・LED電球の普及率が高まっている。価格が下がりや種類も増えることで今後普及していく。
蛍光灯→製品寿命は5年。スイッチの入切を繰り返すと寿命が縮まる。
熱を発するため室内温度を上げるため空調コストが増える。
LED電球→製品寿命は10年。スイッチの入切に強い。寿命はそのままである。
無駄な熱を発しないため室内温度に影響しないため空調コストも減る。
光が直線的で拡散しないため効率的に照明できる。例) 信号機

その他

- ・テレビ等がリモコンでつかない時→電池交換の前にリモコンの簡単な点検方法。
デジカメのファインダーを通して先端部を見て光れば正常。

④ 家族で同じ部屋で過ごすことで省エネ

- ・配布していただいたコジマの「省エネ絵本」(P28)を見ながら、電化製品自体を変えするというハード面の工夫だけでなく、利用の仕方などソフト面での工夫を知ることができた。
- ・家族でひとつの部屋で過ごす工夫をすることで照明、テレビ、エアコンなど一緒に使うことで省エネにもつながるし一家団欒を楽しむ時間も増える。

⑤ 質疑応答

- ・LED電球はいつごろから普及したか？
⇒2年前にだされた時は高価（～12,000円）だったがエコポイントで半額（～6,000円）程になり各社から4,000円台のものが出てきた。
- ・テレビの音量は関係あるか？
⇒音量は大きいほど電気はかかる。

スモールワークの様子（アンケートの記述から—原文のまま）

〔卒業生・社会人〕

- ・使っていないコンセントを抜いたり、冷蔵庫に物をつめこまないようにします。
- ・節電15%を目標にがんばります。
- ・冷蔵庫やLEDの話がおもしろかったです。
- ・エアコンはフィルター掃除をすることが大切だと思いました。
- ・冷蔵庫のクイズが楽しかったです。
- ・ドラム缶洗濯機と普通の洗濯機ではどちらが電気代がかかりますか？

〔学びのパートナー〕

- ・さまざまな家電の省エネ方法を教えてもらい参考になりました。
- ・パネルを使っていて分かりやすかったです。
- ・冷蔵庫に入れる食材の分別やリモコンの赤外線の確認などおもしろかった。
- ・節電の方法を具体的に理解できたので、実践したいです。
- ・クイズや問題などとても楽しかったです。
- ・卒業生や社会人が話を理解できたか気になりました。

講義を聴いて

- ・身近な生活で日々使用している家電製品のことがテーマであることや受講生も生活の中で利用する有名電化製品販売会社の方が講師であったため、受講生も大変興味深く参加することができた。
- ・東日本大震災の直後だったため節電についての意識が受講生の中にあり、「エコ」「省エネ」についての知識や情報を得ようとする意欲的な姿が、質疑応答などの場面を通して見られた。
- ・アンケートの内容からも、視覚教材や実物模型を使用したり、ワークシートでクイズを導入したりと講師の方に受講生にわかりやすい講義を工夫していただいたことで、内容を良く理解して知識を広げていただく講義となった。

（高木 亮）

【フィールドワーク】

登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！

＜登呂博物館＞

名前

2011 静岡大学公開セミナー 「学ばって楽しい！—大学で学ぼう—」

登呂ムラ歴史探訪 ～弥生人の生活を追え～

講師 長谷川秀厚先生 (登呂博物館 主幹)
菊田 宗 先生 (静岡市生活文化局文化スポーツ部 文化財課 主査)



みんなで考えよう！



第1問！

なぜ、ここに登呂ムラができたのでしょうか？

答え

<他に分かったこと>



みんなで考えよう！



第2問！

登呂ムラの人たちは、どんな住居に住んでいたのでしょうか？

答え

<他に分かったこと>



みんなで考えよう！



第3問！

登呂ムラとろの人ひとたちは、どんなしょくじ食事をしていたのでしょうか？

答え

<他に分かったこと>



みんなで考えよう！



第4問！

登呂ムラとろの人ひとたちは、どんなふく服きを着ていたのでしょうか？

答え

<他に分かったこと>

名前

2011 静岡大学公開セミナー 「学ばって楽しい！—大学で学ぼう—」

登呂ムラ歴史探訪 ～弥生人の生活を追え～

講師 長谷川秀厚先生

(登呂博物館 主幹)

菊田 宗 先生 (静岡市生活文化局文化スポーツ部 文化財課 主査)



みんなで考えよう！



第1問！

なぜ、ここに登呂ムラができたのでしょうか？

答えを選びましょう！

- ① 誰も住んでいた人がいなかったから。
- ② 海や川などの自然があり、食べ物が多から。
- ③ 水田を作りやすい地形や、環境があったから。

答え



みんなで考えよう！



第2問！

登呂ムラの人たちは、どんな住居に住んでいたのでしょうか？

答えを選びましょう！

- ① 竪穴式住居
- ② 横穴式住居
- ③ テント

答え

他にどんな建て物があったのでしょうか？書いてみましょう！



みんなで考えよう！



第3問！

登呂ムラとろの人たちひとは、どんな食事しょくじをしていたのでしょうか？

答えを3つ選びましょう！

- ① 焼きそば ② 米 ③ ステーキ
④ 木の实 ⑤ カレーライス ⑥ 貝

答え

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
----------------------	----------------------	----------------------

他にどんな物を、食べていたのでしょうか？書いてみましょう！



みんなで考えよう！



第4問！

登呂ムラとろの人たちひとは、どんな服ふくを着きていたのでしょうか？

答えを選びましょう！

- ① 着物 ② ジャージ ③ 貫頭衣

答え

<input type="text"/>

[講義のまとめ]

登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！

フィールドワークを設定するにあたって

「大学で学びたい。」という声から、これまでは静岡大学を舞台に様々な講師の方々を招聘し、多岐に亘る分野の講義を受講し、知的好奇心を高められるよう、生涯学習の充実を図ってきた。今回、新たな試みとして静岡大学から場所を移し、校外でのフィールドワークを行いたいという声が上がった。その中でも、「地域の歴史に触れて学びたい。」という思いから「登呂遺跡」に決定された。

登呂遺跡は、弥生時代における竪穴式住居や水田文化等について全国的に有名である。これまでの「大学で学ぼう」における講義についても、「食の歴史」や「世界の食文化」等について学ぶ機会を設定してきたが、今回は食文化に留まらず弥生時代の生活（衣・食・住）全般に焦点を当て、地域の文化財に触れられるようにしたいと考えた。また、登呂遺跡内には静岡市立登呂博物館の御理解をいただき、両機関の御協力を得ることでフィールドワークが実施される運びに至った。

<重視した点>

- ①講師は、登呂遺跡について造詣が深く、弥生時代や「登呂ムラ」の生活全般について分かりやすく伝えられる方であること。
- ②社会人と“学びのパートナー”である大学生とが、弥生時代や「登呂ムラ」の生活全般についてフィールドワークを通して学び合い、有意義な時間を共有できること。
- ③社会教育施設（登呂遺跡や登呂遺跡博物館）の方々から、「知りたい」「学びたい」ことについて直接教えていただく機会を設定すること。
- ④登呂遺跡や登呂遺跡博物館におけるフィールドワークを通し、余暇活動の選択の幅を広めると同時に、地域の文化財に目を向けられるように機会となること。

フィールドワークの内容

1、登呂遺跡についての講義 ～静岡市立登呂博物館 長谷川秀厚 主幹～

- ・今から2000年前の弥生時代、稲作を行いながら、生活していた登呂ムラがあった。竪穴式住居や米を貯蔵する高床式倉庫があり、住まいの地域と水田が広がっていた。また、大きな柱のある祭殿もあったようである。祭殿では、米が採れるかどうか占ったり、採れるように祈ったりする場所となっていた。登呂ムラには、住まいの区域と水田の区域があった。村があったと仮定すれば、墓地が見つかるはずなのですが、まだ見つかっておらず、まだまだ解明しなければならないことは、多くある。
- ・ここは、昭和18年戦争中に、プロペラ工場を作ろうとしていた際に、発掘された。昭和22年から発掘が本格的に始まり、8ヘクタールの水田跡が発見され、弥生時代の農村だったことが分かった。戦前の教育において日本の歴史は、神話を元に語られることが多かったが、戦後は登呂遺跡の発掘などによって、科学的に研究されるようになってきた。登呂遺跡は、昭和27年に日本の国の特別史跡と指定されるようになった。今日は、フィールドワークを通し、弥生時代の歴史について学んでいただきたい。

2、フィールドワークについて

- ・登呂遺跡と登呂博物館において、ワークシートを用いながらグループに分かれ、4箇所のポイ

ント毎に解答を求めていく形式をとった。今回、登呂遺跡と登呂博物館の職員やボランティアの御協力の下、各ポイントでのアドバイスやご指導、さらには「登呂ムラ」の生活体験を必要に応じて取り入れていただいた。

問題①「なぜ、ここに登呂ムラができたのでしょうか？」

＜答え＞登呂遺跡は、安倍川の支川が形成した沖積平野にあり、弥生時代後期2～3世紀にかけての集落・水田跡の遺跡である。水田よりも、住居を高い位置に作ることができる地形が、ここにはあったため、登呂ムラができたと言われている。

問題②「登呂ムラの人たちは、どんな住居に住んでいたのでしょうか？」

＜答え＞地面に穴を掘って作った竪穴住居が一般的。しかし、登呂ムラで穴を掘ってしまうと水が湧き出しやすい場所だったので、周りに土を盛って高くして、竪穴住居と同じ構造にしていた。＜関連事項＞住居ではないが、収穫した稲などを保管するために高床倉庫があり、ネズミなどの小動物が入ってくるのを防ぐために、「ネズミ返し」と呼ばれる板が取り付けられていた。また、祭りごとなど神聖なことを行うために、高床の祭殿もあった。



問題③「登呂ムラの人たちは、どんな食事をしていたのでしょうか？」

＜答え＞主食は、米であった。遺跡からは、木の実や植物の種、動物や魚の骨、貝殻が見つかったことから米以外にも、ドングリ、栗、くるみ、等の木の実や、モモ、ウリ、ヒョウタンなど、色々な種類の植物や鹿や猪などの動物や魚、貝を食料としていたとされている。

＜関連事項＞御飯を炊いたり、煮炊きしたりするために土器を使って調理していた。また、木の器を使っていた。

問題④「登呂ムラの人たちは、どんな服を着ていたのでしょうか？」

＜答え＞貫頭衣（女性）、横幅衣（男性）を着ていた。（中国の歴史書「魏志倭人伝」に記述有り。）

＜関連事項＞登呂ムラからは、布片、糸を紡ぐ紡錘車、機織りの道具と考えられているものが見つかっており、布を作っていたことが分かっている。布は、大麻からつくられている。装飾品を身にまわっており、青銅のブレスレットや勾玉、ガラス玉も見つまっている。

3、フィールドワーク後の解説 ～静岡市生活文化局文化スポーツ部文化財課 菊田宗 主査～

- ・問題①については、水田を作りやすい地形や環境があったから。しかし、他の解答も間違いではない。登呂遺跡の中からは、それ以前の遺跡は出ていないことに加え、川や海も近いことも理由の一つであるが、稲作を目的としてムラを作った可能性が1番高いと考えられる。
- ・問題②における住居を、竪穴式住居と言います。登呂ムラの竪穴式住居は、少し特徴があり、住居を掘りくぼめて作らずに盛り土をしていく方法であった。傍に水田があり、掘ると水が出てきてしまう可能性があったためと考えられる。
- ・問題③の解答の1つに「ステーキ」とあるが、鹿や猪を食べていた形跡もあることから正解のであると言える。
- ・問題④について、登呂ムラでは麻布の破片が出ている。
- ・解答と解説後には受講生の質問に答えていただいた他、しいの実を煎った物を全員で頂き食する体験も行われた。

スモールワークの様子（アンケートの記述から—原文のまま）

[卒業生・社会人]

- グループの中で教え合った。良い天気で良かった。みんなでできた。僕は全問正解良かった。
- この時代から調味料塩が使っていたことがわかりました。動物の毛がわとかを着ていた。
- 登呂ムラの人達の事でいろいろと勉強になりました。とても楽しかったです。
- 火おこしとてもすごかったです。火がついたところに感動しました。
- とろ村がすごいと思いました。どれもすごく、よかったところはむかしのものがいっぱいでした。
- とろでまなぼう、たのしかった。またきたいとおもいます。
- フィールドワークが一番印象に残った。グループ活動が楽しかった。
- 久しぶりに来て、いろいろ学べて良かったです。またやりたいと思いました。
- 学生さんが説明してくれて分かりやすかった。
- 登呂の歴史が少しわかりました。
- 食文化が豊かな事、火を使う時は天井がわらで燃えやすいので大変だったと思います。

[学びのパートナー]

- 一緒に過ごす受講生の方と過ごすことで、会話の楽しさや大切さを改めて感じた。
- フィールドワークを通して関わりが前より多く取られていた気がする。
- 受講生のみなさんがとても楽しそうにしていました。私もとても楽しかったです。今まで参加したものとは違い、フィールドワークもいいです。
- みんなが頷いたり、考えたり、聞き合ったりする姿が見られて、みんなで学び合えたのではないかと思います。
- 実際に竪穴式住居に入り、昔のことを経験できてよかった。
- 受講生と沢山話しができて良かった。
- みなさんが楽しそうにできて良かった。
- フィールドワークが新鮮で楽しかった。



フィールドワークを終えて

- ・初めて静岡大学を離れて開催された「大学で学ぼう」は、フィールドワークという新たな学習機会を見出すことができた。広い登呂遺跡や登呂博物館を舞台に、自分の目で確かめ、登呂遺跡や登呂博物館の方々の話に耳を傾けていき、さらには物に触れたり食したりと、五感を高めながら学びを深めることができたと思われる。
- ・登呂遺跡や登呂博物館の職員やボランティアの方々に加え、静岡大学教育学部社会専攻（学生5名）の協力も得ることができ、フィールドワークにおいては、各グループへ柔軟に対応できる環境を整えられることができた。また、フィールドワークの前後で実施した講義や解説等においても、職員の方々から専門的な知識を分かりやすく教えていただき、受講生たちが登呂ムラや弥生時代について幅広く知ることができた講義であった。

（太田 貴夫）

【資料編】

受講後のアンケートの集計結果(社会人・学生)

学びのパートナーとして、いっしょに受講して

参加者の感想

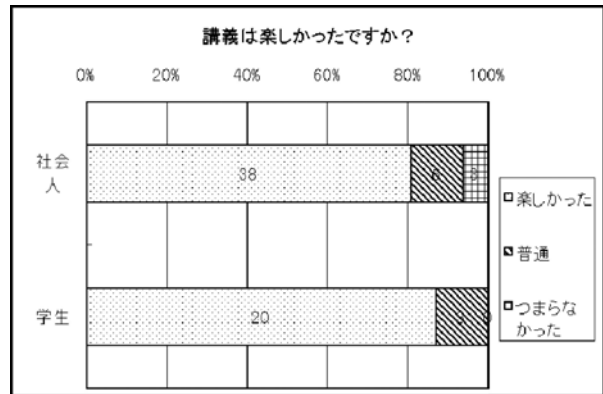
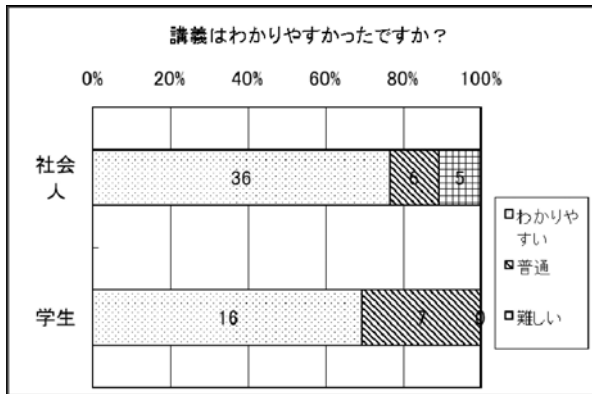
これまでの「学ぶって楽しい！ー大学で学ぼうー」

スタッフ名簿

受講後のアンケートの集計結果（社会人・学生）

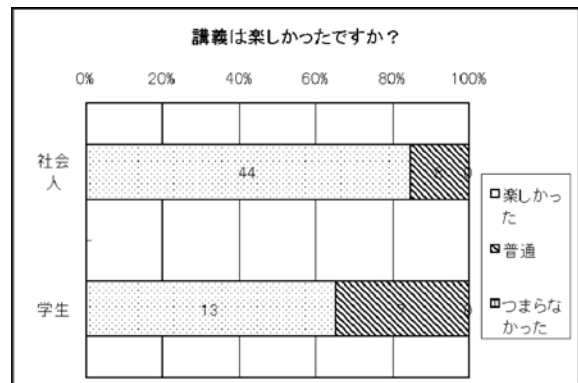
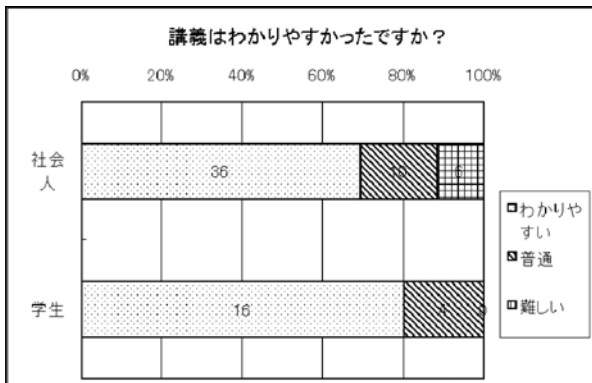
各講義の終了後に行った3回のアンケートを以下のようにまとめる。

○講義1 体力向上のポイント（伊藤 宏先生）



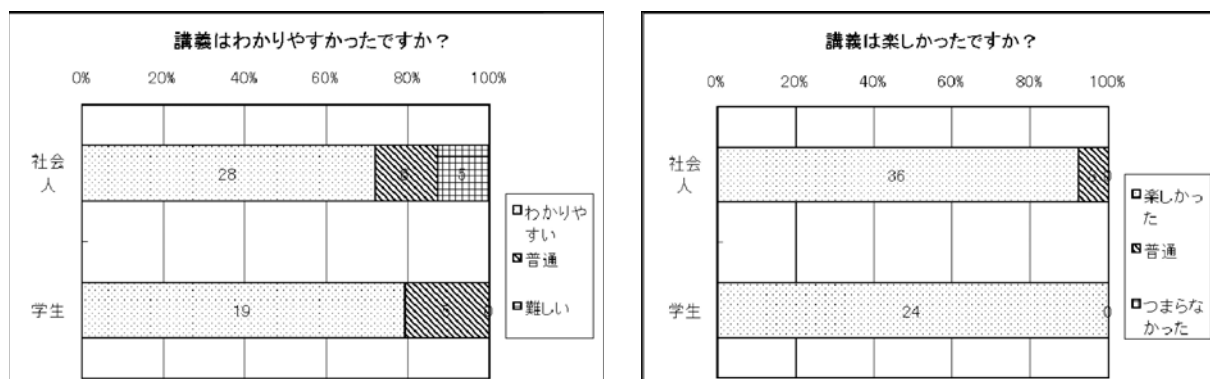
体力とは体を動かすときに使うエネルギーの大きさを表す。体力の中にも行動を起こし持続させコントロールする「行動体力」と健康や基本的な生命活動を維持する「防衛体力」がある。運動の目的や発達の段階を上手くとらえ、運動を上手に続けると心を強くし体が丈夫になることを知った。

○講義2 最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ～（西谷貴史先生）



最新家電の正しい使い方や家庭でできる省エネ方法を知った。「冷蔵庫に物をつめこみすぎない」「エアコンのフィルターは掃除した方がいい」「テレビはコンセントを抜いてもあまり意味がない」などすぐに実践できる省エネ方法を分かりやすく説明してくれた。何より家族と過ごす時間を増やすことが一番の省エネになるという言葉が印象的だった。

○ フィールドワーク 登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！＜登呂博物館＞



登呂遺跡でフィールドワークを行った。縦穴式住居や博物館の見学の中から出されるクイズは意欲的に取り組むことができた。また、火起こし体験や木の実の試食なども楽しく体験することができた。学生ボランティアと関われる時間もたくさんあり、楽しい時間を過ごすことができた。

(平田 岳)

学びのパートナーとして、いっしょに受講して

「学んで楽しい！—大学で学ぼう—」に参加した大学生の報告・感想など

静岡大学公開セミナー「学んで楽しい！—大学で学ぼう—」は、障害のある人もない人も共に学ぶ、ユニバーサルな学びを目指している。セミナーが始まった当初から、静岡大学教育学部特別支援教育専攻等の学生が社会人といっしょに講義を受講し、演習（スモールワーク）に共に取り組んでいる。今回もセミナー終了後に、学生たちに学びのパートナーとして、「講義中のスモールワークの取り組み状況」についての報告や感想などを求めるアンケート調査を行なった。

調査の概要

- ・対象：静岡大学教育学部特別支援教育専攻等の参加学生（第12回24名、第13回32名）
 ※第12回は2年生が24名。第13回は1年生が18名で、3年生が14人。
- ・調査内容：「講義中のスモールワークの取り組み状況」
- ・アンケート調査の実施期間：第12回 2011（平成23）年 6月22日～7月13日
 第13回 2011（平成23）年 10月20日～11月24日
- ・回答方法：選択肢回答と自由記述を併用。無記名。調査用紙配布、記入後に各自が提出。
- ・回収数：第12回22（回収率91.7%）、第13回30（回収率93.8%）

調査の結果

Q1 「あなたは、受講した人達が知的障害のある、なしにかかわらず、講義中のスモールワークに全体としては、いっしょに取り組めたと思いますか」（「大変取り組めた」「かなり取り組めた」「ふつう」「あまり取り組めなかった」「ほとんど取り組めなかった」の5段階評価。他に「何とも言えない」もあり。評価をした理由を自由記述）（表1）

表1 「スモールワークに全体としては、いっしょに取り組めたと思いますか」

段階	5	4	3	2	1	0
回	大変 取り組めた	かなり 取り組めた	ふつう	あまり 取り組めなかった	ほとんど 取り組めなかった	何とも 言えない
第12回	4名 (18.2%)	9名 (40.9%)	7名 (31.8%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	2 (9.1%)
第13回	5名 (16.7%)	20名 (66.7%)	5名 (16.7%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)	0 (0.0%)

・第12回は「5 大変取り組めた」と「4 かなり取り組めた」合わせて59.1%であるが、「ふつう」も3分の1近くあった。第13回は「5 大変取り組めた」と「4 かなり取り組めた」合わせて83.4%である。どちらの回も「2 あまり取り組めなかった」と「1 ほとんど取り組めなかった」は皆無である。全般的にみて、多数の学生が社会人といっしょに取り組めたと評価した。

<第12回> (自由記述 原文のまま)

「一緒に考えることができ、お互いに分かったことは言い合えたから」「発言が多かったし、集中してとりくんでいるように見えた」(以上、評定5)、「お話をしつつ楽しく活動ができたと思う」「積極的に話しかけることができた」「参加者の方が難しそうなところは一緒に、それ以外は同じ目標で楽しめたと思うから」「一緒に楽しみながらできた」「講義中は発表する人がいたし、歌もみんなで歌えたし、質問も積極的に出していたので良かったと思う」「アイスブレイクで、お互い相手をしっかり見ることができたと思うので」「共に考えたり、分かったかどうか確認し合えたりできました」(以上、評定4)、「あまり周りの人に話しかけることができなかつたから」「できるだけ一緒に取り組もうとしたが、あまり働きかけることができない時や話しかけたものの答えがなかったりもしたから」「あまり一緒に活動することができなかつたから。しかし、話はよくできたと思う」(以上、評定3)、「司会であまり一緒に活動することができませんでした」(以上、評定0) etc.

<第13回> (自由記述 原文のまま)

「ヒントを出しながらサポートできた」「課題をクリアするという点でグループ全体で協力して行うことができた」(以上、評定5)、「一緒に取り組めた人が多かったと思うけど、中には単独で行動するのが好きな人もいたように思ったから」「簡単だと思っていたクイズの質問だったのですが、悩んだものも多かったので、一緒に考えながら参加できた」「館員の方の話をよくきき、障がいのある人に訳して伝えるなどの橋渡しをしていたから」「ワークシートにかじりついてやっていたので、かなり取り組めたと思います。しかし、ワークシートとそこまで関係ないところはほぼ素通りでした」「選択した問いに『なんでかなあ』と聞いて、理由を考えられていた」「どう思うか、どうしてそう思うかを聞いた上で、自分もそう思うとか、前の説明と合わせて確認し、一緒に考え合えたと思う」「ヒントを出してはしたが、一緒に考えるというより、考えさせるというようにしたので」(以上、評定4)、「誰と誰がペアなどということはないので、自主的にいろんな人と接してみたつもりではあるけど、ワークシートの課題については自分で考えて答えを導いたほうが知的好奇心が促されると考えたから」(以上、評定3)、etc.

Q 2 「あなたは、受講していた知的障害のある人に、どんな場面で、どんな援助や配慮をしましたか。援助をした人はできるだけ具体的に書いてください。特になかった人は『なし』と書いてください」(自由記述)

講義中の援助内容や方法、援助をした際に配慮したことと言及した回答について、第12回と第13回の2回分を以下に集めた。何らかの具体的な援助をした学生は48名(延べ人数)であった。「なし」は10名で、第12回は7名、第13回は3名であった。

「・援助の内容や方法は、<教える・説明する(アドバイスする)(指さす)>(20名)、<問い掛ける・声掛けをする・促す>(12名)、<いっしょに作業をする(補助をする、手伝う)>(10名)、<例を挙げる・手本を見せる・ヒントを言う>(3名)であった。

<教える・説明する(質問に答える)(アドバイスする)(指さす)(注意を促す)>(以下、自由記述 原文のまま)

「先生の話が難しかったり、内容を理解できてなさそうだったりしたら、言葉を言い変えて、わかりやすく、そしてやさしく説明をしました」「今、どのプリントを使っているか、そのプリントのどこを見ているかを教えました」「『どうしてこんな木の実とか食べるの?』などの質問に答えた」「遺跡関係の質問によく返答した」「漢字にふりがなをふりました」「ワークや展示への指さしをしました」「登呂博物館の学芸員さんの説明で少し難しいところをかみ砕いて説明しました」「クイズの意味を伝えたり、読めない漢字を読んで伝えてあげた」「難しい内容を少しまとめて言い直したりした」

「問題をわからない人に、問題の意味を説明し、近くに立っている職員の方にヒントをもらえる事をアドバイスしました」「必要な人には、クイズを読み上げて、何を探せば良いのか、何を聞かれているの

かを説明した」「水たまりや階段などで注意を促した」 etc.

<問い掛ける・声掛けをする・促す>

「講義を聞いての感想などをお話しました」「今、どこを読んでいるのか。字を書けるか聞いたりした」「見直しをもてるよう、『次は〇〇をします。〇〇へ行きます』という声かけを心がけました」「何か覗きこんで集中していればどうかしましたかと声をかけてみた」「展示物で『こんなものもありますよ』など、興味をもてるよう言葉かけをした」「自分ですでに問いに答えられている方には、『どうしてそう思ったのですか?』と声をかけた」「水たまりがあったので、その上を通る時は足をとられないように促した」「スムーズにチェックポイントをクリアするために次の移動を促したりした」 etc.

<いっしょに作業をする（補助をする、手伝う）>

「一緒にプリントをさがしました」「プリントを探すのを手伝ったり、不思議な絵がどう見えるか一緒に考えたりした」「プリントを見つける時の補助等はしました」「ワーク中には、ヒントを求めましょうと言ってヒントと一緒にもらいに行きました」「ヒントとなるものがあつたら、一緒に振り返り確認したりした」「答えられない方には、『ここで見つかるかもしれません』とか注目するとよいところと一緒に見たりした」「早く歩くことができない人に歩調をあわせる」 etc.

<例を挙げる・手本を見せる・ヒントを言う>

「参加者が疑問を持ったとき、『あの人に聞いたら良いと思う』や『あの辺りを見たらいい』などと言いました」「答えのヒントになるような部分に誘導したりしました」「答えがわからなくて悩んでいたときに、ここを見るといいですよ、などのヒントを与えた」 etc.

援助をする際には<目線をあわせて><わかりやすく><やさしく><そばにいて><見通

しを持てるよう><ゆっくりと><かみくだいて><歩調をあわせて><興味をもてるように><自ら考えられるように>といった配慮や具体的な援助の方法を取っていた。

「話しかける時は、しっかりと目線をあわせて、話しました」「先生の話が難しかったり、内容を理解できてなさそうだったら、言葉を言い変えて、わかりやすく、そしてやさしく説明をしました」「一緒にフィールドワークをとくよう、常にそばにいて話しかけた」「見通しをもてるよう、『次は〇〇をします。〇〇へ行きます』という声かけを心がけました」「ゆっくり話すこと」「登呂博物館の学芸員さんの説明で少し難しいところをかみ砕いて説明しました」「早く歩くことができない人に歩調をあわせる」「歩くペースを合わせた」「段差や階段では手を引いたり支えたりした」「展示物で『こんなものもありますよ』など、興味をもてるよう言葉かけをした」「答えられない方には、『ここで見つかるかもしれません』とか注目するとよいところと一緒に見たりした。自ら取り組み考えられるように配慮していた」 etc.

まとめ

「受講した人達が知的障害のある、なしにかかわらず、講義中のスモールワークに全体としては、いっしょに取り組めたと思いますか」の問いに、「大変取り組めた」「かなり取り組めた」と答えた学生が59.1%（第12回）と83.4%（第13回）であった。多数の学生が社会人といっしょに取り組めたと評定した。いっしょに取り組んだことの具体的な様子は自由記述の中に見られるが、総じて達成感や満足感が伺える。参加の大学生は1年生から3年生にわたる多いが、スモールワークでの取り組みでは、社会人の求めに応じ、また、その様子を見ながら、必要に応じて<教える・説明する>ことや<問い掛ける・声掛けをする・促す>ことを中心に様々なかかわりを積極的に行っている。また、<見通しを持てるよう>、<興味をもてるように>、<自ら考えられるように>など、社会人の主体性を尊重した配慮によって、ユニバーサルな学びを実現している。

（渡辺 明広）

参加者の感想

講義終了後、受講されたみなさんから、感想をいただきました。(原文のまま)

第12回 体力向上のポイント

- 運動の大切さがわかりました。
- とてもいい運動でした。これからもあいさつするようがんばります。
- 先生は毎日運動をしている。静岡大学の学生さんも他の大学と比べると、とても多く歩いている。
- 私もヨガのことよく覚えています。
- 運動続けてがんばります。
- 歩くことの大切さがあらためてわかった。
- 視覚の話で先生でもどう見ても分からないものがあり、僕も分からない絵があった。
- 絵でいろいろな形を見つけるのが楽しかった。
- 体力のことだけでなく、心のこともよくわかった。
- 僕はこの講義を聞いて、体力についてのことやスポーツ選手のことなど、様々な話をきいてとても大切なことがわかりました。
- 体を動かすのが楽しかった。
- 先生の話がわかりました。
- 大学に入ってあまり体を動かしていないので、しっかりと運動したいと思いました。
- 陸上をやっていたので、ボルト選手の話はとても興味深く楽しかったです。あれだけ速くかっこよく走れたら気持ちいいだろうなと思った。
- ストレッチが楽しかったです。
- 睡眠時間を大切にしていこうと思います。
- 体力向上できるようによく寝たいです。
- アハ体験全然気づけなかったです。もっと頭を柔らかくして物事を見たいです。
- 物は見方やとらえ方を変えるだけでいろいろな見え方があるということがわかりました。
- 絵がいろいろな絵に見えるのがおもしろかったです。
- 錯視を使った絵など体験しながら聞けたのでおもしろかったです。

第12回 最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ～

- とてもいい講義でした。
- 省エネのことがとてもよくわかりました。
- これからエコ活動をしたいと思いました。
- 使っていないコンセントを抜いたり、冷蔵庫に物をつめこまないようにします。
- 節電15%を目標にがんばります。
- 節電が大切だと思いました。
- 冷蔵庫やLEDの話がおもしろかったです。
- エアコンはフィルター掃除をすることが大切だと思いました。
- 色々な話があって勉強になりました。
- 省エネの仕組みがよくわかりました。

- 冷蔵庫のクイズが楽しかったです。
- 来年もやってください。
- 家でできる省エネ方法をたくさん分かりやすく教えていただき、ありがとうございます。
- さまざまな家電の省エネ方法を教えてもらい参考になりました。
- パネルを使っていて分かりやすかったです。
- 無理しない程度に節電していこうと思いました。
- 冷蔵庫に入れる食材の分別やリモコンの赤外線の確認などおもしろかった。
- 節電の方法を具体的に理解できたので、実践したいです。
- クイズや問題などとても楽しかったです。
- LEDの省電球に興味がありました。
- 商品価格が高くても、経済的に損しない場合があることを知りました。
- テレビはコンセントを抜いてもあまり効果がないことを知ることができてよかったです。
- 冷蔵庫に入れなくてもいいものがたくさんあって驚きました。

第13回 登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！

- この時代から塩を使っている事が分かりました。
- 色々勉強になりました。楽しかったです。
- 火おこし楽しかったです。火が付いて感動しました。
- 昔の物がいっぱいありました。
- フィールドワーク楽しかったです。
- 学生さんが一緒に参加してくれて楽しかったです。
- また来たいです。
- 登呂の歴史が分かりました。
- 参加者が自発的にメモを取っていて、楽しそうに参加している様子を見れてよかった。
- 縦穴式住居に入り、昔のことを経験できて良かった。
- 参加者さんとたくさん話ができて楽しかった。
- フィールドワークが新鮮で楽しかった。

(外山 真吾)

これまでの「学んで楽しい！－大学で学ぼう－」

2005年度 第1回（通算：第1回）

	講義1	講義2
講義名	「科学って面白い －シャボン玉って超面白い－」	「人間が創る楽しさをとりまく世界」
講師	佐藤 早苗氏 シャボン玉遊び研究所主宰 元静岡県立吉原工業高等学校校長	東 俊光氏 静岡大学教育学部教授 元静岡大学教育学部附属養護学校校長
講義概要	いろいろなシャボン玉作りを実演し、シャボン玉の秘密をおもしろクイズで解きながら、驚きと感動と共に、その不思議を“科学してみよう”。	スケッチ旅行に訪れる機会の多いイタリアの言語と生活習慣について紹介したり、自分たちの生活と比較させたりすることで、異文化に対する興味・関心を深める。
参加者数	社会人（高校生を含む） 大学生 その他 計	41人 24人 24人 89人

2006年度 第1回（通算：第2回）

	講義1	講義2
講義名	「駿府城をもっとよく知ろう」	「隣の国に行ってみよう ～ごきげんな韓国濟州島～」
講師	小和田 哲男氏 静岡大学教育学部教授	並川 欣史氏 名鉄観光サービス株式会社 静岡支店 営業係長
講義概要	城はなぜ造られたか、城の種類などを概説し、駿府城の歴史、築城した徳川家康について解説する。また、駿府城を“探検”するための見所やポイントを考える。	魅力的な韓国濟州島への旅行を紹介しながら、パスポートの取り方など海外旅行をするために役立つ情報を提供する。
参加者数	社会人（高校生を含む） 大学生 その他 計	49人 35人 35人 119人

2006年度 第2回（通算：第3回）

	講義 1	講義 2												
講義名	「宇宙人はいる?! 宇宙の不思議」	「やっぱりサッカーは最高! 2006W杯ドイツ大会を観戦して」												
講師	寺尾 理氏 前静岡県総合教育センター教授	難波 邦雄氏 静岡大学教育学部教授												
講義概要	地球に人間がいるように、宇宙のどこかの星には、宇宙人や生き物がいるのかなど、宇宙の不思議を分かりやすく、面白く講義する。	4年に一度開催されるサッカーW杯。今年行われたドイツ大会の観戦記やドイツの生活ぶりについて紹介する。また、氏がサッカーを通して学んだことや人との出会いについても触れる。												
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">46人</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">25人</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">31人</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">102人</td> </tr> </table>		社会人（高校生を含む）	46人		大学生	25人		その他	31人		計	102人	
	社会人（高校生を含む）	46人												
	大学生	25人												
	その他	31人												
	計	102人												

2007年度 第1回（通算：第4回）

	講義 1	講義 2												
講義名	「アイスブレイクからはじめよう! ～心理の世界へようこそ～」	「地震はなぜ起こる？」												
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	小山 眞人氏 静岡大学教育学部教授												
講義概要	アイスブレイクを通して、初対面の人との緊張をときほぐす。無人島SOSゲームを体験しながら、周りの人とのコミュニケーションのこつを探る。	地震や津波が起こる仕組みを、ビデオやスライドを使って分かりやすく説明する。いつ起きてもおかしくないと言われる東海地震について、震度や津波の規模を予想する。												
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 50%;"></td> <td style="width: 50%; text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="width: 50%; text-align: right;">46人</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">32人</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">30人</td> </tr> <tr> <td></td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">108人</td> </tr> </table>		社会人（高校生を含む）	46人		大学生	32人		その他	30人		計	108人	
	社会人（高校生を含む）	46人												
	大学生	32人												
	その他	30人												
	計	108人												

2007年度 第2回（通算：第5回）

	講義 1	講義 2
講義名	「コンビニの秘密」	「モータってなんだ？ ～ペットボトルモータをつくろう！～」
講師	伏見 一茂氏 セブン・イレブン・ジャパン東海ゾーン ゾーンマネージャー	増田 好治氏 静岡大学名誉教授 NPO法人技術教育教材開発研究会 今田 真一氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭
講義概要	おでんが一番売れるのはいつ？一日の時間帯ごとに売り場が変わるって本当？など、クイズ形式で、身近にありながら知らなかったコンビニエンスストアの秘密に迫る。	フレミングの左手の法則やモータの原理を説明した後、磁石と電池を使ったペットボトルモータを作成する。はんだごてにも全員が挑戦して、モータを完成させる。
参加者数	社会人（高校生を含む） 大学生 その他 計	44人 30人 35人 109人

2008年度 第1回（通算：第6回）

	講義 1	講義 2
講義名	「不思議感動！科学する心とは！？」	「現代ファッション事情 ～流行は誰が考えるの？どうやって決まるの？～」
講師	熊野 善介氏 静岡大学教育学部教授（理科教育）	大橋 芳幸氏 株式会社コックス ブランド開発部長
講義概要	「実験をやりたい」という受講生の声に応えます！学びのパートナーとともに、実際に自分で作って体験し、科学の不思議にふれてみよう！	毎年発表される、流行ファッション。色や素材、形等は、誰がいつ、どのように決めているのでしょうか。実際にコーディネートしながら、どんな組み合わせがカッコイイのか考える。
参加者数	社会人（高校生を含む） 大学生 その他 計	51人 34人 38人 123人

2008年度 第2回（通算：第7回）

	講義 1	講義 2
講義名	「消費生活を考えてみよう」	「音楽のしくみを知ろう ～うたのはじめはドレミ～」
講師	色川 卓男氏 静岡大学教育学部准教授（家政教育）	北川 敦康氏 静岡大学教育学部教授（音楽教育）
講義概要	自分の持ち物のうち「買った物じゃない」という物は、ほとんどない。買う＝消費について考える。	音楽はチョットした仕組みが分かると、より楽しくなる。ハンドサインや変わった楽器演奏に挑戦する。
参加者数	社会人（高校生を含む） 47人 大学生 43人 その他 43人 <hr/> 計 133人	

2009年度 第1回（通算：第8回）

	演習	講義 1	講義 2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「人はなぜ悪いことをするのか？」	「世界へ羽ばたけ！富士山静岡空港」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	石井 潔氏 静岡大学教育学部教授 学部長	岩瀬 智久氏 静岡県空港部職員
講義概要	深呼吸でリラックス。気持ちよく相手とつきあうための距離感、席の選び方を考える。	「悪い」と分かっているのに「悪いこと」をするのは「仕方ない」から。「仕方ある」にするためには、どうしたらいいのか、社会の仕組みを考える。	6月4日に富士山静岡空港が開港。行き先は？空港の施設は？搭乗手続きは？働いている人は？空の旅の情報が満載。
参加者数	社会人（高校生を含む） 人 大学生 人 その他 人 <hr/> 計 人		

2009年度 第2回（通算：第9回）

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「TVCMっておもしろい！！」	「60分ヒップホップマスター」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	佐々木 洋氏 電通東日本静岡支社クリエイティブ部 主務	中村 友香氏 静岡県立浜松特別支援学校 教諭
講義概要	フィーリング グッド効果 場所や雰囲気がよいと気分がよくなって仲よくなれる。	1本を作るのに10億円かかるCMもある。TVCMは、あの手この手を使って、私たちの気を引き、メッセージを送っている。	みんなで楽しくヒップホップに挑戦。ストレス発散、集中力もアップ。チームで踊ればパワー100倍。
参加者数	社会人（高校生を含む） 53人 大学生 36人 その他 34人 <hr/> 計 123人		

2010年度 第1回（通算：第10回）

講義名	演習	講義
	アイスブレイク ～学びのなかま～	「描くことの魅力を探ろう ～色やかたちを見つめて～」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部附属特別支援学校 教諭	高橋 智子氏 静岡大学教育学部講師（美術教育）
講義概要	アイコンタクト 表情の中で、視線は特に重要。相手の目を見つめよう。目を合わせると笑顔になる。	クロード・モネの作品を鑑賞しながら、対象物を見る、とはどういうことなのかを考える。実際に「身近な植物」をモチーフに、えんぴつでスケッチをし、水彩絵の具で色を塗り、作品を完成させる。
参加者数	社会人（高校生を含む） 52人 大学生 35人 その他 40人 <hr/> 計 127人	

2010年度 第2回（通算：第11回）

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「日本の食文化を知ろう！」	「世界の人と『こんにちは』」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部 附属特別支援 学校 教諭	新井 映子氏 静岡県立大学食品栄養学部 教授	案野 香子氏 静岡大学国際交流センタ ー 准教授
講義概要	笑顔がつくる好印象 言葉の最後に無言の「イ」をつけよう。すてきな笑顔の基本です。	昔の日本人は何を食べていたのかな。お米を食べ始めたのはいつからだろう。原始の時代から現代まで、食べ物や食べ方の移り変わりを学ぶ。	世界にはいろいろな国がある。オーストラリア、韓国、フィリピンからの留学生に、母国での暮らしや、日本や静岡の印象を聞く。
参加者数		社会人（高校生を含む） 大学生 その他	46人 36人 34人
		計	116人

2011年度 第1回（通算：第12回）

	演習	講義1	講義2
講義名	アイスブレイク ～学びのなかま～	「体力向上のポイント」	「最新家電事情～家電の使い方、選び方で省エネ」
講師	大畑 智里氏 静岡大学教育学部 附属特別支援 学校 教諭	伊藤 宏氏 静岡大学教育学部教授 (保健体育教育)	西谷 貴史氏 株式会社コジマ CRS推進室
講義概要	力を入れたり抜いたりすることでリラックスしよう。コミュニケーションの基本はあいさつから。	体力向上のポイントは寝ること、歩くこと。運動を上手に続けると、心が強くなり、体が丈夫になる。常に問いかけ、不思議に思う気持ちを持ち続けることで、心も生き生きと。	エアコンは夏より冬の方が効率的？テレビは大きいほど電気代が安くなる？いろいろな問題を考えながら、家電の使い方で省エネにチャレンジ。
参加者数		社会人（高校生を含む） 大学生 その他	58人 26人 41人
		計	125人

2011年度 第2回（通算：第13回）

フィールドワーク（静岡市立登呂博物館）									
講義名	登呂ムラ歴史探訪～弥生人の生活を追え！								
講師	長谷川秀厚氏 静岡市立登呂博物館主幹 菊田 宗氏 静岡市生活文化局文化スポーツ部文化財課主査								
講義概要	なぜ登呂ムラができたのか。登呂ムラの人々の住居は？食事は？服装は？今回は、初めてのフィールドワーク。静岡大学のキャンパスを出て、現地「登呂遺跡」へ。博物館や遺跡を実際に歩いて、見て、聞いて、体験して、当時の人々の生活に思いを馳せる。								
参加者数	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: right;">社会人（高校生を含む）</td> <td style="text-align: right;">50人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">大学生</td> <td style="text-align: right;">31人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right;">その他</td> <td style="text-align: right;">35人</td> </tr> <tr> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">計</td> <td style="text-align: right; border-top: 1px solid black;">116人</td> </tr> </table>	社会人（高校生を含む）	50人	大学生	31人	その他	35人	計	116人
社会人（高校生を含む）	50人								
大学生	31人								
その他	35人								
計	116人								

(五條 由美子)

スタッフ名簿

学んで楽しい！—大学で学ぼう—実行委員会

(静岡県障害者就労研究会)

伊賀 匡	大畑 智里	五條由美子	齋藤 望	柴田カヨ子
杉山 晴美	瀬戸脇正勝	高木 亮	田中宏和	徳増五郎
永瀬 昌子	村松智恵子	望月 導章	山下光司	渡辺明広

静岡大学教育学部附属特別支援学校

小倉 寛子	太田 貴夫	高山 尚子	外山 真吾	平田 岳
山中 佑美				

静岡県立静岡北特別支援学校

奥山 保子	北原 梨花	國宗 久男	繁本 千尋	清水 美雪
鈴木 勝晃	中村 桃子			

静岡県立藤枝特別支援学校

飯野ひかる	川瀬 温子	澤里明日香	西村 拓	
-------	-------	-------	------	--

静岡県立総合教育センター

岩見 良憲

静岡大学教育学部学校教育教員養成課程特別支援教育専攻1年

静岡大学教育学部学校教育教員養成課程特別支援教育専攻2年

(あいうえお順)

このほかにもお手伝いいただいた方がいらっしゃったかもしれません。お名前が入っていない方がいらっしゃったら、申し訳ありません。

多くの方の御協力をいただき、ありがとうございました。

編集後記

今回も、第12回、第13回の「学ぶって楽しい！－大学で学ぼう－」についての講義記録や受講生の感想等をまとめました。

アイスブレイクについては、今年度は第12回の1回のみで開催でしたが、2008年度から始めた静岡大学公開セミナーならではの演習としてすっかり定着し、受講生の皆さんも毎回楽しみにしています。今回の記録には、アイスブレイクのこれまでのまとめも掲載させていただきました。

第13回は、初めて静岡大学の講義室を飛び出して、登呂遺跡でのフィールドワークを実施しました。現地で博物館の職員の方から説明を伺ったり、復元家屋や発掘されたものを実際に見学したりと、実際に歴史の空気に触れ体感する中で、大昔の人たちの生活について思いを馳せることができました。学びのパートナーの学生さんと受講生の皆さんと共に学びあう姿も多く見られて良かったと思います。

これからも、受講生の皆さんの知的好奇心をくすぐるような楽しい講義内容を目指していきたいと思いますので、皆さんからのご意見、ご要望を是非お寄せ下さい。

(高木)

2011 静岡大学公開セミナー報告集（通巻第8号）

「学んで楽しい！－大学で学ぼう－」
学びの内容とその支援

発行日——2012年3月31日

編 集——静岡県障害者就労研究会
(連絡先) 静岡大学教育学部 渡辺明広研究室
☎ 054-238-4246

発 行——静岡大学生涯学習教育研究センター
〒422-8529 静岡市駿河区大谷836
☎ 054-238-4817