

 カメイ調剤薬局 Presents



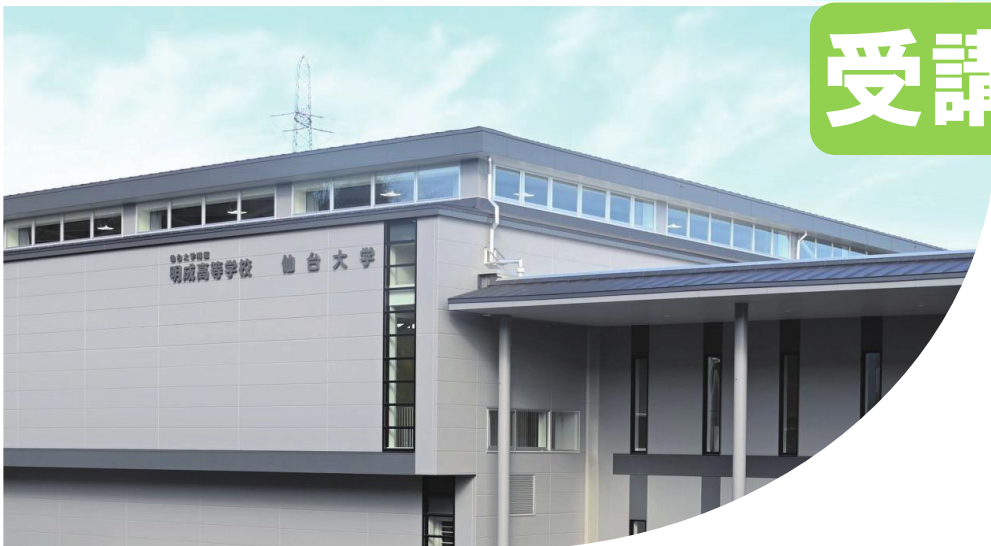
仙台大学

2026年度

川平キャンパス

公開講座

受講料無料



## 体育・スポーツ・健康をテーマに 本学の教員による市民の皆さまの講座を開催します



実施期間	2026年5月16日(土)～2026年3月27日(土) ①9:00～10:30 / ②10:00～11:30 / ③10:40～12:10 年間40講座以上を計画しています。 毎回テーマが異なりますので、複数回受講することが可能です。
会場	仙台大学川平キャンパス 【宮城県仙台市青葉区川平3丁目1-1(仙台大学附属明成高校に隣接)】
定員	最大30名とし1名でも受講希望があれば開講します。
受講対象者	18歳以上の方を対象としますが、中高生の皆さんも受講可能です。
申込方法	右記のQRコードを読み込んでお申し込みください。 読み取れない場合は、仙台大学HPの川平キャンパス公開講座 ページよりお申し込みください。
申込締切	各講座の開講日の7日前までに上記の方法でお申し込みください。



申込QRコード

問い合わせ 「仙台大学研究支援部 スポーツ健康科学研究実践機構事務課」  
メールアドレス: kikou@sendai-u.ac.jp

# 仙台大学川平キャンパス 公開講座 日程表

前期分（9月まで）の講座をご紹介します。  
後期分は9月中に本学HP等にてお知らせします。

No.	月	日	時間	実施形式	講師	講座名	講座概要
1	6	16	②10:00～11:30	座学+実技	小勝 健司	パフォーマンスの正体～すべてのスポーツに取り組む方が知っておくべき身体のこと～	スポーツに取り組むすべての方を対象に、身体の仕組みとパフォーマンス向上の本質をアスリートトレーナーが分かりやすく解説します。効率的な動きづくりのために、自身の身体を正しく理解し、ケガ予防だけでなく競技力や日常動作の質の向上に直結する知識を紹介。講義だけでなく実技も取り入れ、体感しながら学べる内容とし、日常生活にも応用できるヒントを提供する90分の講義です。
2	5	23	①9:00～10:30	座学+実技	ジェリー・パランギ	ティーティートレア：協働と学びのためのマオリの遊び	本講座では、ニュージーランド文化の紹介を通して、伝統的なマオリのスティックゲーム「ティーティートレア」を学びます。参加者は起源を理解し、スティック作りやリズム練習、応用活動を体験します。身体活動や協働、調整力、文化理解を促進する実践的で包摂的な学習の場を提供します。
3			③10:40～12:10	座学	梅津 龍	女性アスリートに必要な栄養管理	女性アスリートに必要な栄養素を論文や流行しているサプリメントを併せて概説し、栄養補給の仕方を紹介する
4	6	30	①9:00～10:30	実技	高崎 義輝	座って、立って、無理なく健康！「室内モルック」のご案内	誰でも楽しめるフィンランド発祥のゲーム「モルック」。本講座では、室内用にアレンジした安全な楽しみ方をご紹介します。楽しみながら脳と体を動かし、地域のみなんで健康づくりに取り組みましょう。
5			③10:40～12:10	座学	白幡 真紀	「社会正義のキャリア教育」から考える不登校支援：子どもたちの「居場所」と「未来」を拓くために	不登校児童生徒数が過去最多を更新する中、教育現場や家庭は大きな困難に直面しています。本講座では、「社会正義のキャリア教育」を軸に、日英の比較視点から不登校支援のあり方を再考します。不登校を「社会的死」にしないための支援システムと、子どもたちが自尊感情を持って未来を描くための具体的な視点を、最新の調査データを交えて提案します。
6	6	6	①9:00～10:30	座学+実技	小川 真季	DANDANヒップホップ～現代的なリズムのダンスにおける学びの本質と授業における指導方法～	学習指導要領に記載されている「音楽のリズムの特徴を捉えて自由に弾んで踊る」を実技とともに解説しながら現場での授業実践を想定した内容で行います。床を使った遊びからだんだんダンスになっていく中で、踊ることの楽しさや喜びを感じられる授業です。
7			③10:40～12:10	実技	神野 未来	遊びながら整えるカラダ～リズムとコーディネーション～	リズムに合わせた動きや道具を使った運動遊びを取り入れながら、コーディネーション能力を高めていく体験型講座です。脳とカラダをつなぐ働きを意識し、バランス・反応・コントロールといった基礎的な身体能力を楽しみながら向上させていきます。特別な技術は必要なく、運動が苦手な方でも安心して参加可能です。日常生活やスポーツパフォーマンスの向上にもつながる内容です。
8	6	13	①9:00～10:30	座学+実技	岩井 祐一	気持ちを整えるメンタルエクササイズ -ACTを体験してみよう-	毎日の生活の中では、悩みや不安、緊張を感じる場合があります。この講座では、ACTの考え方をもち、自分の気持ちとの付き合い方や、心をしなやかに保つための簡単なメンタルエクササイズを体験します。難しい知識がなくても参加でき、日常生活や仕事、学びの場でも生かせるヒントをわかりやすく紹介します。
9			③10:40～12:10	座学	金 瑞年	睡眠不足がアスリートに与える影響・睡眠改善対策 睡眠の重要性とスポーツパフォーマンス向上	睡眠は、人間の健康と幸福にとって極めて重要な生物学的欲求です。良質な睡眠はパフォーマンス向上、脳と身体のリカバリーに重要な役割を果たす。今回の講座では睡眠不足がアスリートにどんな悪影響を及ぼすのか、またどれくらいの睡眠時間がスポーツパフォーマンス向上にとってベストなのかなどスポーツと睡眠の関係性を紹介いたします。
10	7	27	①9:00～10:30	座学+実技	坂上 輝将	もしもの時に役立つ！水辺の安全	水辺で起きうる事故の紹介、方角一事故に遭遇した場合の自己保全、水の事故に遭遇した際の救助法や必要な知識と技術などについてお話しします。
11			③10:40～12:10	座学+実技	山田 大進	スポーツ栄養士体験！実際のアスリートの食事を分析してみよう！	実際のアスリートの食事を分析して筋肉量アップ(増量)を目的とした場合、食事面の課題とあなたが考えるオリジナルの改善案を考えてみましょう。 実際のスポーツ栄養士の仕事の一部を体験してみよう。
12	7	4	①9:00～10:30	座学	三瓶 和奈	スポーツと補食について知ろう	スポーツにおいて補食はパフォーマンス向上・疲労回復・コンディション維持において重要です。アスリートに必要な補食の考え方・タイミング・具体例を、現場ですぐ使える形でわかりやすくお伝えします。
13				座学+実技	林 直樹	スポーツ科学の実験・運動動作を解析してみよう。	実際の運動動作を撮影し、その映像をアプリケーションを用いて解析を行います。運動中の姿勢や関節の角度、運動の速さなどを実際の数字でみる事が可能です。運動はスポーツ中の動作から日常生活の動作までを対象とします。
14				③10:40～12:10	実技	高橋 陽介	誰でも簡単にできる！腰痛予防と改善の実際
15	5	5	①9:00～10:30	座学	猪狩 一彦	「論理クイズ」で楽しい教養数学 ～思考力はAI時代の必須スキル～	この講座で扱う内容は、数学の問題というよりパズルやクイズです。特別な知識を必要とせず、問題文を読んで論理的に考えれば答えが引き出せます。「頭の体操」的な問題ばかりですので、中学生くらいからベテランの大人の方まで幅広く楽しめる内容です。
16			③10:40～12:10	座学+実技	関矢 貴秋	足こぎ車いすの原理と実践	脳卒中片麻痺者のリハビリ及び社会復帰に用いられる、足こぎ車いすの原理を学び、実際に体験する講座です。
17	9	12	①9:00～10:30	実技	白坂 広子	キネシオロジーテープを貼ってみよう ～痛み筋肉をサポート～	ジョギングやスポーツを楽しむ皆様、キネシオロジーテープで痛み筋肉や関節をサポートできることをご存じですか？この講座では、キネシオロジーテープについて学び、痛みに合わせて貼る方をご紹介します。特に、膝、すね、足の指などの痛みにも効果的なキネシオロジーテープの貼り方について解説します。一緒に体験してみませんか。実技になりますので、当日は動きやすい服装で、膝上までまくれるズボン、またはハーフパンツでお越しください(更衣室もあります！)。
18				座学	内野 秀哲	今どきのX、Youtubeを楽しみましょう (SNSと一緒に考える)	何かと話題に上がる「SNS」をいかに有意義に(楽しく)付き合っていけばよいのかを参加者と一緒に考えるようなQ&Aや雑談的スタイルの講座です。
19				③10:40～12:10	座学	笠原 岳人	百歳まで歩く！ -転ばぬ先の筋肉運動-
20	26	26	①9:00～10:30	実技	弓田 恵里香	フライングディスクを楽しむ	フライングディスクに関する歴史や豆知識を紹介しながら、実際にディスクを用いて様々な投げ方を試してもらいます。最後は、参加者全員でディスクゴルフなどゲーム形式のものも体験する予定。
21			③10:40～12:10	座学	中里 寛	ことばとスポーツ	ことばとスポーツの関係について、主としてスポーツツールの形成と心理への影響等について解説します。