

令和6年度地域出前講座一覧

No	講座 科目分類	講座 名	講座 内容	回/時間	担当教員/専門分野	対象者
1	国際・文化・語学	オラ！アミーゴス！ ～スペイン語であいさつと自己紹介をしてみよう～	スペイン語は世界20ヶ国以上の国や地域で話されている世界的言語です。「世界のウチナンチュ大会」では、スペイン語を話す人々も多く参加します。あいさつ、自己紹介、スペイン語圏の文化と一緒に学びましょう！	1回 (50分～90分) (相談に応じます)	上原なつき (文化人類学、スペイン語)	中学生以上
2	文化	琉球語ってどんなことば？	世界には数千のことばがあると言われていて、皆さんの住む琉球列島だけでも数百のことばがあると言われていて、でも皆さん、琉球語に一体どのような特徴があるか知っていますか？本講座では、琉球語にどのような特徴があるのか、実際に聞いて・見て探します。そしてその特徴は日本語や外国語と比べてときにどのようなものなのか一緒に考えていきます。	1回 (60分)	麻生玲子 (記述言語学・琉球語学)	中学生以上
3	文化	なりきり！方言研究者	大学の先生や研究者のイメージにはどのようなものがありますか？本講座では、方言研究者が一体どのようなことをしているか、なぜそのようなことをしているかをお話します。その中で、皆さんには「方言研究者見習い」として一緒に方言調査をしてもらいます。皆さんの住む地域にどのような方言があるか一緒に体感しましょう！	1回 (60分)	麻生玲子 (記述言語学・琉球語学)	中学生以上
4	文学	短歌創作	57577の三十一音から成る短歌は、1300年以上もの長い間、日本人に親しまれてきました。この講座では近現代の短歌作品を紹介すると共に、実際に自分で作ってみることで、短歌を創作する楽しさにふれることを目標とします。	1回 (60分～90分)	屋良健一郎 (短歌史)	中学生以上
5	文学	現代短歌の鑑賞	この講座では、戦後から現在までの短歌の歴史を概観します。新しい表現を切り開いた寺山修司らの前衛短歌。1987年の俵万智『サラダ記念日』の大ヒット。ニューウェーブ歌人と呼ばれた穂村弘の活躍。現代を代表する歌人・作品を紹介します。	1回 (60分～90分)	屋良健一郎 (短歌史)	中学生以上
6	歴史	江戸時代の日本と外国	1853年、ペリーが日本に来航します。この時に出版された瓦版（今で言う新聞のようなもの）に描かれたペリー達の様子は、実際とはかけ離れたものでした。なぜ、そのような描かれたのでしょうか。江戸時代の日本と外国との関係の歴史を踏まえて、考えてみましょう。	1回 (60分～90分)	屋良健一郎 (日本史)	中学生以上
7	歴史	元寇とその影響	モンゴル民族が建国した元という国が、1274年と1281年の2回、日本を襲撃しました。この国家的危機に対し、当時の人々はどのように対応したのか、また、この出来事がその後の日本にどのような影響を与えたのかを考えます。	1回 (60分～90分)	屋良健一郎 (日本史)	中学生以上
8	歴史	琉球と薩摩	1609年、琉球は薩摩の島津氏に侵攻され、その支配下に入ります。では、それ以前の琉球と薩摩はどのような関係にあったのでしょうか。この講座では、侵攻に至るまでの琉球と薩摩の関係の変遷について解説します。	1回 (60分～90分)	屋良健一郎 (琉球史)	中学生以上
9	歴史	戦国時代の島津氏	この講座では、薩摩の戦国大名である島津氏をとりあげます。島津氏は、一族内の争いや近隣の領主たちとの戦いに苦しみながらも、やがて九州の広い範囲へ勢力を拡大しました。その戦いの歴史を、史料を紹介しながら解説します。	1回 (60分～90分)	屋良健一郎 (日本史)	中学生以上
10	歴史	沖縄から中南米へ —移民の歴史と世界のウチナンチュ—	沖縄県から中南米へと渡っていった移民たちとその子孫の歴史と現在、故郷沖縄と世界のウチナンチュとの間の深いきずなについて、スライドや映像を使用しながら学びます。	1回 (60分)	長尾直洋 (移民研究)	高校生以上

令和6年度地域出前講座一覧

No	講座 科目分類	講座 名	講座 内 容	回/時間	担当教員/専門分野	対象者
11	語学	初級中国語	中国語を学んだことがある方が対象です。これまで習得してきた中国語の表現を簡単な文法を使って体系化していきます。また、日本人にとって苦手な発音をピックアップして、発音のコツを伝授します。	1回 (60分)	山城智史李夢迪 (中国語教育)	中学生以上
12	語学	ゼロからはじめる中国語	中国語を初めて学ぶ方を対象に、簡体字・文法・発音・声調の角度から中国語の全体像を掴んでいきます。外国語習得に対するイメージを構築することで、誰でも簡単に学ぶことができます。	1回 (60分)	山城智史李夢迪 (中国語教育)	中学生以上
13	語学	第二言語習得研究と効果的な英語学習方法	「英語を聞いたり、読んだりできるようになるにはどんな教材が効果的」、「子供と大人の英語学習は何が違うのか」、「日本の英語教育でコミュニケーションができないのはなぜ」、「SNSと話すこと、書くことの関係は」など身近な話題について第二言語習得研究の成果から考えます。	2回 (各60分)	渡慶次正則 (英語教育)	中学生以上
14	語学	知っているようで知らない日本語	「工事している」は「工事中」と言い換えられます。しかし、「結婚している」を「結婚中」と言うことはできません。どうしてでしょうか？私たちが知っているはずの日本語には、実は気づかないルールが色々あります。この講座では、上記のような日本語のルールについてディスカッションを通じて考えていきます。この講座を通して、日本語の面白さをお伝えできればと思います。	1回 (60分)	当銘 盛之 (日本語教育学)	一般住民
15	心理	相手をその気にさせる心理学 (対人コミュニケーション論入門)	人間は高度な知性を持ちつつ、単純な刺激に自動的に反応する生き物です。本講座では、社会心理学の専門家が、人間の反応の自動性と「心の盲点」に焦点を当て、これらに対人コミュニケーションにどう活用するかを初学者にも理解しやすく解説します。特に、相手を説得し、影響を与えるための具体的な戦略とテクニックの習得に重点を置きます。	1回 (60分)	木村 堅一 (社会心理学)	心理学の初学者
16	心理	心理学で解き明かす偏見と差別の根源 (社会心理学入門)	多くの人が平和と友愛を求める一方で、マイノリティや社会的弱者への偏見と差別がなお存在します。本講座では、社会心理学の専門家が、偏見と差別の根底にある心理的メカニズムを初学者にも分かりやすく解説します。科学的な研究と理論を通じて、差別的な行動や発言がどのように生まれるのかを学び、その乗り越え方を探ります。	1回 (60分)	木村 堅一 (社会心理学)	心理学の初学者
17	情報	「IT業界の業種と職種～SEとPG～」	IT業界の業種と職種について、紹介します。特にSE（システム・エンジニア）の仕事、PG（プログラマ）の仕事を紹介し、違いを理解してもらいます。	1回 (60分～90分)	天願 健 (ソフトウェアエンジニア)	一般住民
18	情報	アニメのプログラムを作ってみよう	短いアニメを作成する。	1回 (50分)	ピーター・アラスーン (コンピュータ・グラフィックス)	指定なし
19	情報	無料ソフトで自分の家をデザインしてみない？	パソコンで建築士の仕事を体験し、フリーソフトで建物をデザインする。	1回 (50分)	ピーター・アラスーン (コンピュータ・グラフィックス)	指定なし
20	情報	超やさしい情報リテラシー入門	日常生活においてスマートフォンやパソコンは欠かせないものとなりました。情報技術（IT）や人工知能（AI）などデジタル技術が進み、最近ではSociety5.0という言葉が多く使われるようになってきています。この講座では、これらの新しい用語の意味を説明しながら、パソコンやインターネットの仕組み及び情報セキュリティに関する基礎知識を講座形式（簡単な演習含む）で学べます。	1回 (50分～60分)	島 康貴 (情報学)	小学生以上 学校・公民館： 可

令和6年度地域出前講座一覧

No	講座 科目分類	講座 名	講座 内容	回/時間	担当教員/専門分野	対象者
21	会計	決算書の読み方	「貸借対照表」「損益計算書」に代表される決算書は1年の仕事の成果を評価する成績表です。本講座では、決算書の読み方の基礎を解説します。	1回 (60分)	仲尾次洋子(簿記・会計学)	一般住民
22	経営	企業と地域の戦略	企業における経営や戦略とは何か、また、それらが最近では地域・市町村においても地域経営、地域活性化のための戦略などと盛んに問題となっている。これらの点について概要を説明して、地域の問題に応用していきましょう。	1～3回 (60分)	林 優子 (経営専攻・経営戦略)	一般住民
23	経営	地域ブランド化とは	少子高齢化や地域再生などが言われている今日、地域経営や地域活性化について様々な取り組みがなされています。その一つに地域ブランド化があります。地域ブランド化とは何でしょうか。ブランド化することがどういう効果をもたらすのでしょうか。先進事例を見ながら、沖縄、名護の問題を考えていきましょう。	1～3回 (60分)	林 優子 (経営専攻・経営戦略)	一般住民
24	自然	ヤンバルクイナが絶滅の危機！現状と対策	ヤンバルクイナは発見当初の約半数まで減少したと言われています。減少の理由としては、マングースの分布域の拡大(捕食)が最も大きいと考えられています。この講座では、ヤンバルクイナとはどんな鳥なのか、なぜ絶滅しそうなのか、また、絶滅を防ぐためにどんなことが考えられるのかを紹介し、ヤンバルクイナを守る意義について考えます。	1回 (60分)	新垣裕治 (環境、 エコツーリズム、生物)	中学生以上
25	環境	沖縄の環境問題	沖縄では市民の生活に関わる有害物質汚染がしばしば発生しています。その実態を市民が正しく理解し、対策に向けた議論に参加することが、実効性のある対策の実現のために必要です。本講座は、現在起きている問題について、専門家が市民に分かりやすく解説します。	1回 (60分)	田代 豊 (環境化学)	一般住民
26	健康	キネステティック ー持ち上げない体の動かし方を体験しようー	キネステティックとは、米国で開発された『動きの学問』と言われています。キネステティックに基づく介助法は、相手を抱えたり、持ち上げたりしないのが特徴です。介助者も、介助される側もお互いが楽になる体の動かし方を一緒に学びましょう。	1回(60分～90分) 希望に応じて回数は調整可能	大城 凌子、伊波 弘幸 (基礎看護学)	一般住民
27	健康	看取り (End-of-Life-Care) ー誰かを看とり、誰かに看とられるためにー	誰もが「老いていく存在」としての自分の人生を語り合うことは、自分らしく最期を迎えることにつながります。この講座では、在宅における看取りの現状と課題についてご紹介し、いつの日か、誰かを看取り、誰かに看取られるために、看取りについてみなさんと一緒に考える機会にしたいと思います。	1回(60分～90分) 希望に応じて回数は調整可能	大城 凌子、伊波 弘幸 (基礎看護学)	一般住民
28	健康	しなやかなこころとからだをつくる健康動作法	心身一如。人のこころの不調や不安定さは、からだの過剰な緊張(力み)や不安定な姿勢として表れます。動作法を体験して、適切なからだの使い方を身につけ、こころとからだを調えましょう。	1回 (90分)	神谷義人 (応用健康科学)	一般住民
29	健康	月経前症候群(PMS)とセルフケアについて	月経前症候群(PMS)とは、月経が来る1週間くらい前からイライラしたり、ウツウツしたり、精神的に不安定になったり体調を壊したりする症状です。こうした症状は大なり小なり女性ならどなたでも体験されてことがあります。この時期を楽に過ごせるようにセルフケアについて、お話いたします。	1回 (60分)	小西 清美 (母性看護学、助産学)	一般住民
30	健康	更年期を楽しく過ごすためには？	更年期は女性ホルモンの環境が大きく変化し、自律神経が不安定になりやすく、健康問題が生じやすいです。この時期に起こりやすい健康問題をお話し、楽に、楽しく過ごせるように、セルフケアをアドバイスします。	1回 (60分)	小西 清美 (母性看護学、助産学)	中高年

令和6年度地域出前講座一覧

No	講座 科目分類	講座 名	講座 内容	回/時間	担当教員/専門分野	対象者
31	健康	防災教育：守ろういのちと生活	災害は、いつ私たちの生活を脅かすかわかりません。災害が発生したとき、いつ、どこに、どのように避難すればいいのでしょうか。災害をなくすことはできません。しかし、災害への備えを行うことで、災害発生時の被害を少なくすることは可能です。災害発生時の被害を最小にするためには、日ごろから何を準備しておけばよいのかを考えていきます。	1回 (90分)	松下聖子 (災害看護学・小児看護学)	防災教育に関心のある方
32	健康	災害時における避難所運営	災害が発生すると多くの被災者が発生し、被災者に対する迅速な救援救護が必要となります。なかでも、住家の倒壊、破損やライフラインの途絶により、自宅での生活ができなくなった人々については、早期に避難所を開設して避難者を受け入れ、良好な生活環境を確保していく必要があります。そこで、避難所運営ガイドラインや避難所運営ゲームを用いて、避難所運営について考えていきます。	1回90分 (相談に応じます)	松下聖子 (災害看護学・小児看護学)	防災教育に関心のある方
33	健康	災害発生時における被災者と支援者への心のケア	災害が発生すると、私たちは多くのものを失います。例えば、家・財産・大切な人の命・身体の一部・人間関係・住み慣れた環境などです。つまり、災害に遭うという体験は、喪失体験でもあるのです。大切なものを失うと私たちのこころは、悲しみともに大きく、深く傷つきます。時には日常生活さえも困難な状況に陥ります。それは、被災者だけではなく支援を行った人にも同じように現れることがあります。そのような時、どのようにこころのケアを行ってあげれば良いか具体的に考えていきます。	1回90分 (相談に応じます)	松下聖子 (災害看護学・小児看護学)	防災教育に関心のある方
34	健康	子育て広場～気分転換しながら育児の時間～	出産は初めての人も、経産婦さんも、新たな発見や経験の連続です。そして、子育て方法も日々変化し、様々な情報があるなかで迷う事も多いのではないのでしょうか。出産にむけた準備、育児の疑問や産後の不安軽減のヒント、新たな子育て情報（沐浴法等）についても実践を交えながら、お話を致します。	1回 (60分～90分)	大浦 早智 (母性看護 助産学)	妊娠中～産後の ママ、パパ
35	健康	「助け合い」の輪を広げること	コロナ禍の生活で人とのつながりや助け合いの大切さを感じながら、プライバシーへの配慮を含めて考えなければならぬものになってきました。「助け合い」は「心地よさ」につながるものです。個人レベルから一緒に考えていきませんか。	1回 (60分～90分)	田場真由美 看護学(公衆衛生看護学)	中学生以上
36	健康	認知症について	認知症についての認知症キャラバンメイト育成の講義です。その内容は、病態や症状、健康的な面、認知症の言動の理解と関わり方について対話をしながら講義をします。	1回 (60分～90分)	田場真由美 看護学(公衆衛生看護学)	中学生以上
37	健康	顕微鏡で見る「がん」細胞のかたち	日本人の死因の第1位である「がん」。「がん」治療には、病理医による「がん」の診断確定が必要です。この講座では顕微鏡で見る「がん」の形態を通して、「がん」の多様性と医学的な特徴を知ることができます。	1回 (60分)	大城真理子 病理診断学(病理専門医)	一般住民
38	健康	あなたにやさしいウォーキング講座 科学的知見からのアプローチ	健康によいウォーキングやジョギング！ところが方法を間違えると、健康を損ねる要因にも?!せっかく運動するのなら、科学的な知見から効果的に実施することが大切です。近年、様々なウォーキング・ジョギングの方法が考案されています。あなたに適したウォーキング・ジョギングとは?	1回 (30～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
39	健康	沖縄の健康が危ない!～健康長寿を取り戻そう～	近年、沖縄県の健康長寿は急速に失われつつあり、健康長寿県としての復活に向け、若年世代からの意識改革が求められてきています。本講座では、どうして沖縄の健康が危ないのか?元氣な百寿者を目指すにはどうすればいいの?についてお話したいと思います。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民

令和6年度地域出前講座一覧

No	講座 科目分類	講座 名	講座 内容	回/時間	担当教員/専門分野	対象者
40	健康	「介護予防で健康長寿」いつまでも自分の足で歩ける体力を維持しよう	我が国の平均寿命はどんどん伸びていますが、実は寝たきりの介護状態の高齢者の数もとても多くなってきています。寝たきりを予防していくために、最新の知見と一緒に学び、元気でハツラツした百寿者を目指しましょう。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
41	健康	介護予防・機能回復運動を楽しく実践！ —FESTAを利用した易しい運動教室—	口腔(お口)体操・指遊び・あやとり・フラダンス・カラオケなどの機能回復運動を楽しく実践してみませんか。本講座では、映像プログラムを用いながら、楽しい運動の時間を提供いたします。おなじみの童謡や歌謡曲を歌いながら運動を楽しみましょう！	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
42	健康	健康長寿県 長野に学ぼう！	自分の健康は自分で作り自分で守る。「長野県健康長寿日本一」を支える取り組みには大きな4つの秘訣があります。一体どのようにして男女とも平均寿命1位になったのかについて事例を交えて考えていきます。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
43	健康	健康の維持・増進、老化防止に役立つ食べ物 —科学的エビデンス(証明)をもとに—	健康の維持・増進や老化防止には、食物から摂取する栄養の状態が大きく関係しています。近年、食材の特定の成分が持つ機能についての研究が進み、様々な有効的機能が報告されてきています。本講座では、100年健康を目指すために、食べ物(栄養)の機能について考えていきます。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
44	健康	最新の健康運動を楽しく実践！ —JOYBEATを利用した健康教室—	CGアニメーションを利用した映像による健康運動を体験してみませんか。本講座では、最新の映像プログラムによる運動を“みんなで歌いながら楽しく”実施します。おなじみの歌謡曲に乗って、エクササイズを楽しみましょう！老若男女誰でも楽しめます。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
45	健康	「同窓会で差をつけよう」 —最新の科学から老化を防ごう—	いつまでも元気で若々しく美しくいたい！少なからず多くの人は、そう願っています。本講座では、老化を防ぐコツについて「科学的」に解説し、10・20年後の同窓会で「元氣・若さ・美しさ」において本気で差をつけるのが目的です。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
46	健康	糖尿病ってなあに 一急増する沖縄県の糖尿病—	糖尿病は知らず知らずの内に身体を蝕む恐ろしい病気。特に沖縄県においては、ライフスタイルの特徴からも要注意しなければならない病気であると言える。本講座では、糖尿病とはどのような病気なのか？その原因は何なのか？改善対策はあるのか？について最新の知見を用いて説明し、健康長寿の復権のために貢献することを目的とする。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
47	健康	ファーストフードの秘密 「知ると怖～い食べ物」	手軽でおいしいハンバーガー、フライドポテト！でも、それって何からどうやって出来ているのだろう？本講座では、その驚くべく秘密を教えます。	1回 (60～90分)	高瀬 幸一 (運動生理学、健康づくり)	一般住民
48	健康・スポーツ	知って防ごう熱中症！！	毎年夏になると、熱中症による救急搬送や死亡事故のニュースが報道されています。この講義では、熱中症の予防法や熱中症が疑われる症状、熱中症になった時の対処方法について説明します。	1回 (60分～90分)	奥本 正 (スポーツ科学、運動生理学)	一般住民
49	健康・スポーツ	ジュニアアスリートのためのスポーツ栄養学	ジュニアアスリートが競技に適した体づくりや、試合に勝つための食事方法やエネルギー・栄養不足が引き起こすスポーツ障害、正常な発育を促す食事方法などについて分かりやすく説明します。また、実際に食事を作成する保護者向けの講座も開催することができます。	1回 (60分～90分)	奥本 正 (スポーツ科学、運動生理学)	中高生のスポーツ選手あるいはその保護者(両方も可能)
50	スポーツ	サッカーをやってみよう	サッカーは19世紀イングランドで生まれ、世界中にもっとも広がっている球技の一つです。本講座では基本となる技術・戦術を中心に展開し、ゲームを十分に楽しめることができるようになることが目標です。	1～3回 (90分)	神谷義人 (応用健康科学)	一般住民

令和6年度地域出前講座一覧

No	講座 科目分類	講座 名	講座 内容	回/時間	担当教員/専門分野	対象者
51	スポーツ	フットサルをやってみよう	フットサルはサッカーと同様、主に足を使ってボールを操る球技です。サッカーとの大きな違いはコートが小さく、人数も1チーム5名と少ない点です。競技特性の違いにより、サッカーとは違った楽しみがあります。 本講座では基本となる技術・戦術を中心に展開し、ゲームを十分に楽しめるようになることが目標です。	1～3回 (90分)	神谷義人 (応用健康科学)	一般住民
52	スポーツ	スポーツマンシップについて考えませんか？	トップアスリートの現場においては、ドーピングや意図的なファウル、さらには乱闘など、倫理的に問題視される事象が生じています。スポーツマンシップがどのように捉えられてきたのかをお話します。	1回 (60分～90分)	大峰 光博 (スポーツ哲学)	一般住民
53	スポーツ	ハンドボールをやってみよう	ハンドボールは20世紀初頭、ドイツやデンマークで誕生し現在でもヨーロッパを中心に人気のあるスポーツです。走・跳・投がバランスよく組み合わせられており、青少年の発育・発達に適しています。本講座では基本となる技術・戦術を中心に展開し、ゲームを十分に楽しめるようになることが目標です。	1～3回 (90分)	仲田好邦 (コーチング)	一般住民
54	スポーツ	一意専心～剣道の世界へようこそ～	日本の伝統文化として継承されてきた剣道では、老若男女問わず修練を通して心・技・体を鍛えられるだけでなく、生涯にわたる「人間形成の道」を見出すことができます。本講座では、剣道未経験の方を主な対象とし、剣道の歴史や基本について概説し、可能な場合は実際に素振り体験をしてもらうことで、剣道の奥深さを知ってもらうことをねらいとします。剣道の世界に没頭してみませんか。	1回 (60分～90分)	濱本想子 (剣道)	一般住民
55	教育	ハンセン病は怖くない！！ ～ハンセン病の歴史、入所者の過去・現在から 人権擁護について学ぶ～	ハンセン病の歴史を紐解きながら元ハンセン病患者たちが差別、偏見を受けながらも必死に生き抜いてきたことや今後絶対にあってはならない差別・偏見をなくすために我々は何をすべきかなど人権擁護について学ぶ	1回 (60分～90分)	伊波 弘幸 (基礎看護学)	小学生高学年以上
56	教育	ICTを活用したこれからの保健体育授業	GIGAスクールがスタートし、学校現場では急激にICT化が進みました。教師も児童・生徒も上手にICTを活用することができれば、授業の可能性は無限大に広がります。本講座では、保健体育授業における効果的なICTの活用について、理論と実践を交えながらお話しします。ICT活用の課題も踏まえつつ、これからの保健体育授業の可能性について一緒に考えてみませんか。	1回 (60分～90分)	濱本想子 (教育学)	学校教育関係の方
57	教育	小学校プログラミング教育をはじめよう	小学校でのプログラミング教育の初心者向けの講座です。小学校プログラミング教育の目的を確認し、「児童がスクラッチを使って初めてプログラムを作成する場面」を想定してプログラムを作成します。また、スクラッチを授業で活用する例を説明します。	1回 (90分)	太田 佐栄子 (教育工学)	学校教育関係の方