

～飛騨市民カレッジ開催レポート 第16号～

2023年7月6日(飛騨市民カレッジ Facebook ページより)

【大学教授から学ぶ！直感のお散歩のススメ講座】

去る7月2日(日)に、令和5年度の飛騨市民カレッジの2回目の講座が行われました。今回は昨年大好評だった「直感のお散歩マップ・ワークショップ」を神岡町で開催しました。講師には「歩くこと」と「健康」の関係を研究されている帝京大学医療技術学部の佐藤真治先生をお招きしました。



参加者の皆さんには、普段とは異なる視点で「直感にお散歩する」という体験をしていただきました。実は、直感的に歩くことは脳にとって非常に良い影響を与えるのです！参加者は20代から70代までの幅広い年代の方々が集まり、前回の講座のリピーターの方や初めて飛騨市民カレッジに参加される方もいらっしゃいました。活気に満ちた雰囲気の中で、参加者はチームを作り、医学、学問、まち歩きの見点から「歩く人になる」ための体験と学びの対話を楽しみながら深めました。

チーム内には、最年少と最年長が一緒の班もあり、お互いに学び合う機会がありました。全6チームがそれぞれのチームで90分間の直感のお散歩を行いました。お散歩中は、チームごとに写真を撮り、スマホで共有しました。お散歩後には、歩いたコースを地図に反映させる作業を行い、最後はチームごとに地図と写真を用いて発表を行いました。金魚、花、建物、水、食...同じ神岡町を歩いても注目すべきポイントが異なり、興味深い発見がたくさんありました。

最後に、なぜ直感的に歩くことが重要なのか、なぜ地図に反映させるのかという点について、先生から学問的な視点でお話をいただきました。参加者の皆さんには、この講座を通じて新たな視点を得るとともに、直感のお散歩の素晴らしさを体験していただきました。この経験を、日常の中で直感のお散歩を取り入れることで、より豊かな人生を歩んでいていただきたいです。今後も飛騨市民カレッジではさまざまな学びの機会を提供して参ります！

