

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

| | |
|----------|-------|
| * 科目 No. | 11204 |
|----------|-------|

| | | | |
|--|--|--------------------|-----|
| 1. 開設大学 | 広島経済大学 | 開講場所 (キャンパス・施設) | 本学 |
| 2. 科目名 | 心をみつめる～高校生のための坐禅講座～ | | |
| | 学問分野 | 番 号 | 名 称 |
| 3. 担当教員 | 岡本貞雄 教養教育部 教授 | | |
| 4. 開講期間 (曜日) 開講時間 | 平成 31 年 8 月 23 日 (金) 1 回 10 時 00 分 ~ 15 時 50 分 | | |
| 個別開講日 | | | |
| 5. 募集定員 | 50 人 | | |
| 6. 科目内容・ 授業計画 | <p>「あなたはいつもそわそわしていて、心配です。心を落ち着かせるために坐禅でも組んでみたら」なんて言われたことがないですか。そんなあなたに、坐禅による簡単な心の落ち着かせ方を伝授します。</p> <p>といっても坐禅は魔法ではありませんので、おまじないを唱えてそれでうまくいくようなものではありません。坐禅の姿勢や呼吸法、心の集中法などをちゃんと理解して、ある程度やってみて解ってくるものなのです。</p> <p>今回は、短い時間ですので、坐禅について、最低限必要な知識と坐禅の方法についてお話し、少しですが実際に坐禅を体験していただきます。</p> <p><メニュー紹介></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 坐禅とは 2. 坐禅の歴史 3. 坐禅のやり方 4. 坐禅をしてみよう <p>など</p> <p>1 限目 : 10 : 00 ~ 10 : 50 2 限目 : 11 : 00 ~ 11 : 50 3 限目 : 13 : 00 ~ 13 : 50 4 限目 : 14 : 00 ~ 14 : 50 5 限目 : 15 : 00 ~ 15 : 50 上</p> | | |
| 7. 受講料 | 無料 | | |
| 8. 別途負担費用 | なし | | |
| 9. 開講条件※1 あり・ <input type="checkbox"/> ない | <p>① 最少開講人数 (1 人) 定員超過の不許可は選考により決定</p> <p>② 不許可・不開講通知日 (7月12日(金)以前の開講科目は3月末まで/7月13日(土)以降の開講科目は6月末まで)</p> | | |
| 10. その他特記事項 | <p>実際に坐禅をしますので、身体を締め付けるような服装はよくありません。ゆったりした服装で来て下さい。 緊張せず、気楽な気持ちで受講してください。</p> | | |
| 11. 開設大学への 交通手段 | <p>http://www.hue.ac.jp/ から開設大学のホームページにジャンプして確認してください。</p> | | |

※申込時点で原則、受講できます。ただし、開講条件で不許可・不開講があった場合は受講申込者へ通知します。