

【様式 02】 高大連携公開講座シラバス

* 科目 No.	11201
----------	-------

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	11 学問分野 文化・文学
3. 担当教員	岡本貞雄 経済学部 教養教育 教授		
4. 開講期間 (曜日) 開講時間	平成 27 年 8 月 10 日 (月) 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>&lt;メニュー紹介&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 坐禅とは</li> <li>2. 坐禅の歴史</li> <li>3. 坐禅のやり方</li> <li>4. 坐禅をしてみよう</li> </ol> <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</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 checked="" type="checkbox"/> ない			
10. その他特記事項	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。		
11. 開設大学への 交通手段	<a href="http://www.hue.ac.jp/">http://www.hue.ac.jp/</a> 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。		

※1 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。