

時間割コード	G1C10004	開講年度	2026				
授業題目	健康科学・理論と実践					担当教員	杉本 光公
英文授業名	Health science and Physical activity						森田 洋
単位数	1	講義期間	前期	曜日・時限	月曜・2時限	対象学生	F（織：）
講義室	共通教育第1体育館			授業形態	講義・実技	遠隔授業科目	備考
信大コンピテンシー	該当						
(1)授業の達成目標	授業で得られる「学位授与の方針」要素				【授業の達成目標】		
	大学D P						
	学士の称号にふさわしい基礎学力と専門的学力				自己実現の基本的手段である健康を維持するための知識・手段を修得する。		
(2)授業で学べる「テーマ」	多文化協働、健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	理論と実践で構成される。 【理論】 健康は個人、社会、地球環境にまたがる大きな課題である。この科目では在学中に留まらず、海外での生活を含めて生涯の心身の健康を維持し社会との関わりもつために必要な、基本的な健康や障害に対する知識を習得し、健康に留意した生活を実践する動機づけを行う。 7回の講義では、健康的な生活習慣を修得するための知識（飲酒、喫煙、感染症、生活習慣など）、メンタルヘルスの基本、社会における人間関係、障害、認知症を中心とした高齢社会についての理解、海外（旅行、留学、就職）での健康リスクへの対処、性の健康と性感染症について、現職の臨床医と臨床心理士がその経験を活かして講義を行い、その後、自己学習を行いレポートを作成する。本授業は男女共同参画に関する内容を含んでいます。 【実践】 コロナ禍における運動不足が体力に及ぼす影響や、生涯にわたって健康でいるための取り組みを本授業で実践するための導入として、はじめに体力測定を行う。その後、ウォーキング、ジョギングや各種エクササイズの正しいやり方を対面授業で学び、運動の習慣付けのために各自でウォーキング等の運動を非対面回（オンライン回）として実践する。また、非対面回では小テストも実施する。最後に、実践の振り返りとしてレポートを作成する。						
(5)授業のキーワード	フィジカルヘルス メンタルヘルス ダイバーシティ 障害 超高齢社会 認知症 薬物乱用 性の健康 実務経験						
(6)授業計画	【実践】 実践第1回（対面）：ガイダンス（体育館） 実践第2回（対面）：体力測定（屋内系または屋外系） 実践第3回（対面）：体力測定（屋内系または屋外系） 実践第4回（対面）：ウォーキング、各種エクササイズの正しい方法を学ぶ 実践第5回（対面）：ジョギング、各種エクササイズの正しい方法を学ぶ 実践第6回（非対面）：ウォーキングまたはジョギング、各種エクササイズの実践 実践第7回（非対面）：ウォーキングまたはジョギング、各種エクササイズの実践 実践第8回（対面）：共通実践 【理論】第15週以外は対面で実施する。毎回課題提出があるのでeALPSに掲載される、提出期日など注意すること。 第 9週 森田 洋 健康なキャンパスライフを過ごすために必要な知識、態度 第10週 高橋 徹 メンタルヘルス概論 第11週 山岡俊英 心身を整える 第12週 山崎 勇 ダイバーシティと障害 第13週 森田 洋 認知症サポーター養成講座 第14週 森田 洋 薬物乱用、海外で安全に過ごすために必要な知識 第15週 金井 誠 性感染症予防・正しい性の知識（e-learning）						
(7)成績評価の方法	理論、実践それぞれについて判定を行う（成績評価の基準を参照）。いずれかで不可となった場合は、単位は認定されない。						
(8)成績評価の基準	理論、実践の各々の評点（各50点満点）を合算する。 理論と実践の合計得点が、 60点以上70点未満を「水準にある」 70点以上80点未満を「やや上にある」 80点以上90点未満を「かなり上にある」 90点以上を「卓越している」 として、評価する。 【理論】 成績評価の基準 ・授業への参加（取り組み・態度・理解度）：25点 講義毎に小レポート等を提出し評価する。内容により各回最大3点減点する。未提出（白紙提出、余りに不十分な内容の場合を含む）は7点減点する。						

(8)成績評価の基準	・最終レポート：25点 以下の基準で採点する テーマの自己学習にふさわしい文献、資料を検索し学習している（5点） 自己学習の内容が簡潔にまとめられ、将来の健康に活かす要点がまとめられている（300字以上500字以内 20点） 以上の合計得点を理論の得点（50点満点）とする。 【実践】 ・授業への取り組み：60点 対面回および非対面回での取り組みとその内容を授業毎に評価する。対面授業の欠席や課題の未提出時の評価は0点となる。積極的な参加姿勢は加点となり、対面授業の遅刻・早退・準備物の不足、提出課題の遅れや情報の不足は減点または0点評価となるため留意すること。 ・小テスト：20点 1回10点満点の小テストを2回実施する。テキストを参照しながら、eALPS上で解答する。 ・最終レポート：10点 提示されるテーマに沿って、自身の考えを明記する。その内容によって評価する。 提出がない場合、単位認定はなされない。成績開示後の提出は一切受け付けない。 ・自主的な運動の記録：10点 通常の生活（授業、部活・サークル、日常生活等）での運動以外に自主的に行った運動の内容や質を評価する。配布される運動記録シートに運動の内容・時間・量・頻度がわかるように記録をし、最終レポートとともに提出する。 実践8回のうち、6回以上の取り組み（出席や課題提出）が確認できない場合、単位認定はなされない。各項目の詳細についてガイダンス時に説明するので、必ず出席すること。欠席した場合は、担当教員に必ず確認すること。 以上の合計得点を50点満点に換算する。
(9)事前事後学習の内容	【理論】 理論の最終授業時にレポートを課す。そのための資料を収集しておくこと。 さらに、将来の健康管理にどのように役立てていこうと考えているか、明確に自覚することによって、事後学習を達成する。 【実践】 ・ガイダンス内容を事前にeALPS上にアップするので、必ず確認してから初回の対面回（ガイダンス）に参加すること。 ・オンライン回で取り組む運動に関する講義資料をeALPS上にアップするので、事前事後の学習として取り組むこと。 ・テキストの内容から小テストを実施する。それに備えるための予習を行なうこと。 ・実践の最終回にレポートを課す。そのための資料を収集しておくこと。 ・時間外の運動を促すことによって、事前事後学習を達成する。
(10)履修上の注意	【理論】 各回、期日までに課題を提出する。レポートの提出締め切りはeALPSに掲示する。 【実践】 障害や病気、怪我等の理由により、【実践】で行う新体力測定の測定種目やウォーキング・ジョギング・エクササイズ（スクワット、腹筋等）の運動の実施が難しい学生は、個別の授業を設定します。学期のはじめ（前期は4月上旬、後期は9月中旬）に公用掲示板にてガイダンスの案内をするので確認の上、対応すること。 また、【実践】期間中の怪我により授業内容の取り組みが難しくなった場合は、早急に担当教員へ連絡をし指示を仰ぐこと。
(11)質問、相談への対応	【理論】 森田洋 hmorita@shinshu-u.ac.jp 【実践】 杉本光公 sugi_26@shinshu-u.ac.jp
(12)授業への出席	授業は全ての回に出席することを前提としますが、健康科学・理論と実践の授業については、理論（全7回）と実践（全8回）の各分野において、欠席回数が2回までは配慮をします。理論、実践のいずれかで欠席回数が3回以上あった場合は、単位認定ができません。ただし、長期の入院等で、長期間授業に参加できない場合は授業担当教員に申し出てください。 【理論】理論の出席は毎回の課題を期限内に提出したことで確認します。毎回課される7課題のうち3回未提出となると-21点となり、最終レポートが満点であっても30点未満となり不可となる。なお、「信州大学における授業の出席に関する要項」第4に規定する「学修の補充の対象とする事由」および「出席停止」で授業に出席できない場合は、所定の手続きを行い、期限内に課題課題が提出されれば欠席とはしません。 【実践】 対面回は点呼、オンライン回は課題の提出有無によって確認する。学修の補充を受けた場合であっても、対面回に出席していない状態が3回あった場合には、授業の目標に到達できないとみなし、単位認定できない。

(13)授業に出席できない場合の学修の補充	【理論】「信州大学における授業の出席に関する要項」第4に規定する「学修の補充の対象とする事由」で欠席した場合、新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ等の感染症で出席停止とされた場合は、所定の手続きを行うと共に原則講義日までに森田までメールで連絡すること。自己学修資料を返送します。期限内（出席停止の場合は出席停止最終日の翌々日まで）に課題が提出されれば、欠席とはしません。 連絡提出先 hmorita@shinshu-u.ac.jp 【実践】 「学修の補充の対象とする事由」により欠席となり、然るべき過程を経て担当教員へ連絡が来た場合に限り、都度状況に応じた課題を課し取り組むこととする。
【教科書】	【理論】 指定しない 【実践】 杉本光公、速水達也、 廣野準一、 加藤彩乃 健康のためのウォーキング&ジョギング-身近な運動で元気なカラダづくり-、 三恵社、2020
【参考書】	【理論】 指定しない 【実践】 指定しない