

時間割コード	G1C10041	開講年度	2026				
授業題目	健康科学・理論と実践					担当教員	森田 洋
英文授業名	Health science and Physical activity						加藤 彩乃
単位数	1	講義期間	前期(集中)	曜日・時限	集中・不定期	対象学生	全（通常の運動が困難な学生）
講義室				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DP						
	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	この授業は、諸処の理由により、健康科学・理論と実践の【実践】内容にある15分程度のウォーキング、ジョギング、エクササイズといった内容の運動が困難な学生を対象としたものである。 【理論】健康であることは自己実現の手段のひとつである。どのような状態が自分にとって健全な状態であるのかを考え、健全な大学生活と生涯にわたって健康を維持増進するための健康科学の基礎的資質と健康を維持について学習する。 【実践】自己の心身の状態を把握し、それぞれの状態に応じたペースで運動を行うことや、運動や健康に関する学習を行うことを通して、健康の維持増進に向けた実践方法の習得を目指す。						
(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	【理論】 所属する各学部・コース等に割り振られた現職の臨床医と臨床心理士による健康科学理論と実践の通常の授業に出席する。講義を行った後、自己学習を行いレポート等を作成する。各々の所属する学科のシラバスを参照。 【実践】 所属する各学部・コース等に割り振られた授業とは異なる内容で実践を行う。詳細は、学期当初のガイダンスにて周知する。 運動やスポーツ、生活といったテーマを軸にした学習と、その内容に沿った個別の運動実施を行う。 <学習内容の例> ・自己の心身の状態の理解 ・運動計画の作成と実践 ・生涯スポーツの必要性の理解 ・食事・運動・休養と自己分析 ・運動の実施と消費エネルギー ・心拍数と運動強度 ・健康科学やスポーツに関連する話題提供（共通実践） ・実践最終レポートの作成と提出						
(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。 成績評価の基準 【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。 ・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】						

(8)成績評価の基準	・授業への参加（取り組み・態度・理解度）：60点 課題やコメントシートの提出における取り組み内容によって評価。積極的な参加や学びを自己の生活に生かそうとする姿勢を評価。 提出物の遅れは減点とする。 ・運動計画の作成と実践・評価：30点 自身の心身の状態や生活スタイルを踏まえて作成されたオリジナルの運動計画の内容と実践の成果を評価。 評価の観点は以下の通り。 * 自己の状態を十分に捉えているか * 運動の質や量について適切に設定されているか * 無理のない運動計画であるか * 継続的な実施が行われているか ・最終レポート：10点 実践での学習内容や、運動計画作成と実践・評価を踏まえ、テーマに沿って作成されたレポートについてその内容を評価。 提出がない場合は単位認定はなされない。また成績開示後の提出は一切受け付けない。 評価の観点は以下の通り。 * 学習資料や自身の実践を踏まえ、根拠を持ってテーマに沿ったレポートが書かれてあるか * 自己の健康状態やライフスタイルの変化を考慮して考えが述べられているか
(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】 (事前学習) ・運動計画および最終レポートを作成するため、自己分析および運動内容やスポーツ科学に関する資料を収集しておくこと。 (事後学習) ・変化する心身の状態やライフスタイルに応じて、どのように運動に取り組むのかについて明確に自覚し、実践すること。また、自己評価を行うことでより良い生活習慣を形成するように行動すること。 この授業は45時間の学修を必要とする内容です。従って、15時間以上の時間外学習が必要となります。
(10)履修上の注意	1) 履修登録は、健康科学・理論と実践（通常の運動が困難な学生）のコードで登録を行うこと。 2) 学期の始めに事前ガイダンスを行うため、共通教育＜公用掲示板＞で日程等を確認し必ず参加すること。 3) 【理論】については各学部・コース等に割り振られた通常授業に出席し、【実践】については集中授業等に出席すること。詳細についてはガイダンスにて連絡する。 4) 【理論】について ・レポートの提出締め切りはeALPSに掲示する。 5) 【実践】について ・各課題およびレポートについて、期間内に提出すること。期間内に提出されない場合は欠席とし、レポートを提出しなかった場合は0点となる。 ・受講の判断に悩む場合は、事前またガイダンス時に相談すること。
(11)質問、相談への対応	【理論】 原則として講義時に質問すること。森田洋 hmorita@shinshu-u.ac.jp 【実践】 加藤彩乃 a_katou@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】ガイダンス及び共通実践（対面）以外は、非同期型オンライン課題で実施します。各回の期限内の提出物の提出によって出席と取り組みを確認します。学習の補充を受けた場合であっても、3回の欠席（対面の欠席や正規の期間内の取り組みができなかった時）があった場合には、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

(13)授業に出席できない場合の学修の補充	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】 指定しない
【参考書】	【理論】 指定しない 【実践】 指定しない