

時間割コード	G1C10043	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				杉本 光公
単位数	1	講義期間	通年(集中)	曜日・時限	集中・不定期
講義室		授業形態	講義・実技	遠隔授業科目	
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	◆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、現職の臨床医と公認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】 実践は、信大マラソンで振り替えます（理論はe-learningで実施します）。 単位習得には、理論（e-Learning）と実践（信大マラソン）の両方の受講が必要です。				
(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】 e-learningで、前期前半に実施する。学修資料、課題提出についてはeALPSに掲載されるので、提出期日など注意すること。 第1週 森田 洋 健康なキャンパスライフをすごすために必要な知識、態度 第2週 高橋 徹 メンタルヘルス概論 第3週 山崎 勇 心身を整える 第4週 山崎 勇 ダイバーシティと障害 第5週 森田 洋 認知症サポーター養成講座 第6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7週 金井 誠 性感染症予防・正しい性の知識 【実践】 実践は、信大マラソンで振り替えます（理論はe-learningで実施します）。 単位習得には、理論（e-Learning）と実践（信大マラソン）の両方の受講が必要です。 内容は、信大マラソンを参照のこと 1ヶ月目と4ヶ月目に参加してください				
(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。 ・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。				

(8)成績評価の基準	【実践】 信大マラソンのシラバスを参照すること。
(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】 信大マラソンのシラバスを参照すること。 ※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	【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】 信大マラソンのシラバスを参照すること。 なお、信大マラソンの履修登録は必要ないため、前期に行われるスポーツ実習の抽選や追加募集には申し込まないこと。
(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	【理論】 e-learningで実施する。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】 信大マラソンのシラバスを参照すること。
(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で期限内にレポートを提出することが不可能な場合（出席停止期間内に提出締め切りが含まれる場合）には、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し、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】 信大マラソンのシラバスを参照すること。
【教科書】	【理論】 指定しない 【実践】 信大マラソンのシラバスを参照すること。
【参考書】	【理論】 指定しない 【実践】 信大マラソンのシラバスを参照すること。