

時間割コード	G2B60605	開講年度	2026					
授業題目	トレッキング						担当教員	廣野 準一
英文授業名	Trekking as health education							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
講義室				授業形態	実技	遠隔授業科目	備考	長時間歩行が困難等、健康上注意が必要な学生は、エントリー前に教員へ相談すること。
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 持続可能な社会を実現するための課題に取り組む力					・生涯学習として実施でき、健康の維持増進にも有効な運動であるトレッキングの知識と手段を修得する。 ・トレッキングに必要な事前準備や計画について収集し、実行しながら状況に応じて対応する。 ・信州の自然環境を体感し、環境問題についての理解を深める ・班活動を通して、コミュニケーション能力を養う		
(2)授業で学べる「テーマ」	環境共生							
(3)全学横断特別教育プログラム								
(4)授業の概要	前期期間および夏期に集中形式で実施する。前期期間にトレッキング準備に関する学習やグループでの日帰りトレッキング計画を進め、2泊3日の集中形式にてトレッキング実習と計画をもとにした班別での日帰りトレッキングを実施する。 日帰りトレッキングでは、事前に計画した内容をもとに班で高原トレッキングを行う。本実習は自身で計画して案内する内容を含むため、積極的な参加姿勢が必要である。全日程に参加できることを履修の前提とする。							
(5)授業のキーワード	スポーツ、コミュニケーション、グループワーク							
(6)授業計画	●事前準備：班編成、日帰りトレッキングの計画（授業2回相当） オリエンテーション：5月中にオンデマンド形式でアップ予定。6月の対面前までに各自確認 授業概要の確認とアンケートへの回答を行う。 班編成・経費徴収・日帰り計画の開始：6月中旬の昼休みに対面形式で実施 学部等を考慮して割り振られた班での顔合わせ等を行う。顔合わせ後、各班で日帰りトレッキングの計画作成を開始する。 ●夏期集中：2泊3日の乗鞍高原トレッキング（8/6-8、予備日：8/9） 往路は公共交通機関を用いて現地集合（別途、交通費が必要）。帰路は松本キャンパス着のマイクロバスにて移動。事前に、周知されたコースについて各班で学習を進めると共に、班提案トレッキングを計画した状態で集合し、以下の内容を実施する。 足慣らしの高原トレッキング（1日目：授業2回相当） オリエンテーリング方式で高原トレッキングを実施する。高原の環境や状況を把握すると共に、班員の体力等を把握する機会とする。 班別ミーティング、全体ミーティング（1日目：授業2回相当）： 宿において、各班で事前に計画した内容と足慣らしの高原トレッキングから、2日目の班別トレッキングの調整を行う。その後、全体で日帰りトレッキングの発表を行う。そこで出された質問や意見を基に、計画の最終調整を行う。 班別での日帰りトレッキングとミーティング（2日目：授業5回相当）： 各班で、事前計画を基にした日帰りトレッキングを実施する。班員全員が余裕を持って実施できる範囲で行う。帰着後、翌日の剣ヶ峰トレッキングに向けた注意事項の確認等のミーティングを行う。 剣ヶ峰（3日目：授業3回相当） マイクロバスで畳平まで移動し、剣ヶ峰（標高3026m）を目指す。天候や環境、参加者の状況によって、安全性を考慮し目的地を変更する場合がある。 ●事後：ふりかえりミーティングとアンケートの実施（授業1回相当） 日帰りトレッキングを実際に計画して行ったうえでのふりかえりを班で実施し、個人および班のふりかえり内容と班内での貢献度調査を含めた事後アンケートについて、最後の実習終了の1週間後を〆切として提出する。 すべての授業終了後、授業アンケートを実施する。							
(7)成績評価の方法	授業への取り組み方と理解度（50点） 日帰りトレッキングの評価と班内での貢献度（30点） 事後アンケートでのふりかえり（20点） を総合して評価する。なお、成績評価のためには、授業10回分相当以上の参加と事後アンケートの提出が必要となる。							
(8)成績評価の基準	以下の得点を合計し、成績評価を行う。 授業への取り組み方と理解度（50点） 授業への取り組み（報連相含む）、トレッキング参加にあたっての準備（参加場所に関する事前学習、服装、準備物、情報収集等）、参加態度（積極性、リーダーシップ、協調性等）で評価を行う。最低限の内容をふまえている場合は30点、本授業に則した十分な内容であれば50点の評価とする。欠席した回							

(8)成績評価の基準	は評価ができないため0点、遅刻や提出遅れは減点となる。 日帰りトレッキングの評価と班内での貢献度（30点） 日帰りトレッキングの評価（15点）：班で計画した内容について評価する。評価は計画性・楽しさ・オリジナリティの3つの観点とする。各観点で5点を満点とし、教員が評価する。既存のコースをなぞるだけの計画は著しく低い評価とし、特に教員を感心させるレベルであれば満点、授業の目的に則した内容であれば60%評価とする。 相互評価（15点）：各班での計画や実施時の貢献度について相互に評価する（評価者の氏名は発表しない）。相対的な評価として実施し、各班で最も貢献度が高かった受講生が15点（100%）、最も低かった受講生が9点（60%）を原則とし、段階的に評価する。班内の全員が同じ順位の場合は一律で中間の点数とし、貢献度が著しく低いと考えられた場合は、9点未満や0点となる場合もある。アンケート未解答者は減点の対象とする。 事後アンケートでのふりかえり（20点） 日帰りトレッキング終了後に課題を課す。課題の内容および条件をふまえて書けている場合は12点、特に教員を感心させるレベルであれば20点とし、自身が行った経験をふまえて十分な考察ができているか、今後の活動に生かせる内容となっているか、必要に応じて文献等の情報を調べて書けているかをふまえて得点をつける。期限は日帰りトレッキング終了の1週間後とする。
(9)事前事後学習の内容	・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。 ・事前学習の内容は、以下のとおりです。 ・オリエンテーション時に配布する資料や各種書籍を基に、事前の準備や行動方法に関する学習をしてください。 ・実習当日までに徐々に負荷（時間や速さ）を高め、夏期集中までに30分程度のウォーキングを、休憩を挟み複数回実施できるように練習しておきましょう。 ・訪れる場所の自然環境、気候、地形、歴史的背景など、各自の興味に応じて事前に調査をし、班でのトレッキング計画に彩りを添えてください。
(10)履修上の注意	1. この授業には経費が必要です。23,000円を6月の対面時に徴収し、宿泊実習の宿泊費（2泊5食付）と傷害保険加入料等に当てます。その他、実習集合時の交通費、初日の昼食、各自の飲み物・補食代等が、別途必要です。 2. 授業10回分相当の参加と事後アンケートの提出がない場合は、成績評価の前提条件を満たさないため不可判定とします。事前準備の確認ができない場合、実習への参加は認めません。 3. 原則として晴雨にかかわらず実施しますが、天候（台風や雷等）や感染症等の状況に応じて、予定を変更する可能性があります。予備日（8/9）の日程確保が必要です。 4. 授業への準備が不十分な場合は（服装、準備物等）、危険性を考慮して参加を認めない場合があります。不安な点があれば事前に確認をしてください。 5. 直前でのキャンセル、準備不足等の理由で授業へ参加できなかった場合、経費の返却ができない場合があります。 6. 本授業は初心者から初級者を対象とした内容で行いますので、経験がない人も積極的に参加してください。ただし、体力に自信がない者は事前学習としてトレーニングを実施してください。7.運動の制限や参加に際して心配な事がある場合は、抽選前に担当教員へ確認をしてください。
(11)質問、相談への対応	まずはメールにて対応します。新入生ガイドブックのメールの送り方を確認してから、送付してください。【E-mail】廣野 準一 hirono@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するが、「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」で欠席した場合については、授業の目標が達成可能な代替課題が提示できる範囲においては配慮を行う。
(13)授業に出席できない場合の学修の補充	事前学習・事前ミーティング・事後学習においては、提示した代替課題の内容を適切に実施することで学修を補充する。ただし、トレッキング実習（宿泊および日帰り）に関しては、安全性確保の観点から補充することが難しいため、体調管理等含めて十分に注意をすること。なお、準備不足等、本人に帰する事由で出席を認められなかった場合も、欠席と同等の扱いとする。
【教科書】	使用しない
【参考書】	野村仁，登山入門，978-4635043212，山と溪谷社，2007，2200円+税