

時間割コード	G2B60608	開講年度	2026				
授業題目	信大マラソン				担当教員	杉本 光公	
英文授業名	SHINDAI Marathon						
単位数	1	講義期間	通年(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
信大コンベンション	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				・生涯スポーツとして実施可能なマラソンの知識・手段を修得するためのきっかけを作る。		
(2)授業で学べる「テーマ」	健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	生涯スポーツとして人気のある「マラソン」について、心身への負荷、トレーニング法などについて栄養学、生理学、トレーニング科学などの面から学習し、その実践としてスカイパークでのマラソン完走を目標にする。講義と実践を通し、生涯スポーツとしてのマラソンの価値と可能性について考察する。授業は1ヶ月に一日ごと4日間の集中授業として行う。当然、授業時間だけでは完走できる体力はつかないのは、授業時間以外の自主トレーニングが前提となる。また、走力に応じてグループ分けを行うので、自分のできる範囲での完走を目指す。なお、施設利用料や保険料、マラソン大会参加費として別途7,000円必要。						
(5)授業のキーワード	マラソン						
(6)授業計画	第1ヶ月目(1日目)6/13(土) 午前 オリエンテーション(集金),ウォーキングのフォーム(授業2回相当) 午後 ウォーキングのための基礎トレーニング,5kmジョギング(授業2回相当) 第2ヶ月目(2日目)7/11(土) 午前 10kmのジョギング,ストレッチ(授業2回相当) 午後 動的ストレッチと筋力トレーニングと(授業2回相当) 第3ヶ月目(3日目)10/3(土) 午前 ハーフマラソンのペース配分,栄養補給と水分補給(授業2回相当) 午後 ストレッチとクールダウン(授業2回相当) 第4ヶ月目(4日目)11/28(土)または11/29(日)未定 午前 スカイパークでのハーフまたはフルマラソン(授業3回相当) 午後 まとめ(最後の15分 授業アンケート) 授業15回相当						
(7)成績評価の方法	マラソンを通して、自分に対して挑戦していくことで、新たな自分を発見し、自分の世界を広げることができているかによって評価する。						
(8)成績評価の基準	授業に積極的に参加し、自主練習をおこなってその記録を取り、ハーフまたはフルマラソンを完走した場合は可とする。 また、各回の間に自主練習を週に2回以上行った場合は、良とする。さらに週に3回以上の練習を積んで来た場合は秀とする。						
(9)事前事後学習の内容	各回の間での自主練習を必須とする。しない場合は単位を認めない。 自主練習は帰路を区を取り、その記録をもとに毎回の振り返りレポートを課す。 このレポートの提出と自主練習によって、事前事後学習とする。 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	集中授業で行うので、指定日に参加できるものが登録すること。 実施日は、ガイダンスを行うとともに掲示する予定。 eALPS上に掲載するオンラインガイダンスを事前に確認してください。 また1回目の授業で経費7000円(参加費+バス代)をあつめるので、初日の授業に持ってくること。						
(11)質問,相談への対応	e-mail:sugi_26@shinshu-u.ac.jp						
(12)授業への出席	履修する全ての回に出席することを基本とします。						
(13)授業に出席できない場合の学修の補充	補講で対応する						

【教科書】	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】	特に指定しません