

時間割コード	G2B60612	開講年度	2026				
授業題目	トレッキング					担当教員	速水 達也
英文授業名	Trekking as health education						廣野 準一
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
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 持続可能な社会を実現するための課題に取り組む力					・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。 ・長期に渡って実施可能で健康の維持・増進にも有効な運動であるトレッキングの知識・手段を修得する。 ・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。 ・グループ活動を通して、コミュニケーション能力を養う。	
(2)授業で学べる「テーマ」	地域運営、環境共生、健康長寿						
(3)全学横断特別教育プログラム							
(4)授業の概要	受講生が確定した段階で具体的な準備および経費徴収に関する連絡を行う。 実習は、8月下旬に1泊2日（白馬）および日帰り（戸隠）で実施する。 宿泊を伴う実習においては、長野県の環境、観光、および関連する産業に関しての知識を得るための講義も行う。日帰りの実習においては、グループ単位でトレッキングルートを選定し、受講生の主体性の元で活動を実施する。合宿形式での実習であるため、他者とのコミュニケーションや個々のスケジュールや体調管理に関しても実践形式で学ぶ。 授業計画に記載している日程を確保できることを履修条件とする。経費（宿泊費等）として19000円が必要です。						
(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	6月24日（水） 全体顔合わせおよびガイダンス 以下の日程は、変更となる可能性があります。 確定の日程は、ガイダンス時に周知します。 8月24日（月）、25日（火） 白馬にて1泊2日の実習 1日目：アイスブレイク、グループワーク、日帰り実習のルート選定 2日目：白馬八方池を目指してトレッキング 8月28日（金） 戸隠で日帰り実習（予備日：9月4日） 日帰り実習終了後にレポート課題提示、アンケート実施						
(7)成績評価の方法	授業への取り組み、関連知識の理解度、時間外学習の成果、最終レポートによって評価する。						
(8)成績評価の基準	授業への取り組み：60点 関連知識の理解度：20点 時間外学習の成果：10点 最終レポート：10点 以上の観点から、 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。						
(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。 ・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。 ・訪れる場所の歴史的背景、自然環境、気候、地形など、各自の興味に応じて事前に調査をし、グループ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	・実習日の確保を必ずしてください。原則、履修取消しは認めません。 ・経費として19000円が必要となる。徴収方法についてはガイダンスにて説明する。 ・その他、現地集合の交通費、宿泊実習初日および日帰りトレッキング時の昼食、各自の飲み物代等が別途必要。 ・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						

(10)履修上の注意	があります。 ・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。ただし、極度に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。健康状態等、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	メール対応：hayamit@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」で欠席した場合を含めて、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。ただし、すべての活動の実施が確認できない場合は、単位認定を行わない。
(13)授業に出席できない場合の学修の補充	トレッキング実習に関して代替措置となる学修の補充は難しいため、可能な限り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。その他においては、個別対応とする。
【教科書】	なし
【参考書】	野村仁，登山入門，978-4635043212，山と溪谷社，2007，2200円+税