

2024年度 明治大学 文学部

新入生対象 ウェルネス科目 ガイダンス資料

明治大学 文学部

1. 文学部におけるウェルネス科目

文学部のウェルネス科目には、下記の通り「必修科目」と「選択科目」があります。

必修科目は1年次に配当されていますが、選択科目は、4年間の学生生活に対応したものとなっており、1年次から4年次まで履修可能な科目が複数あります。

科目によって、履修登録の方法や期間が異なるため、資料を含め全4ページ、全体を熟読してください。

また、授業内容については、シラバスにて確認してください。

	講義科目	実技科目
必修科目	ウェルネスライフ論：2単位	ウェルネススポーツA：1単位 ウェルネススポーツB：1単位
選択科目	スポーツ文化論Ⅰ・Ⅱ：各2単位 生涯スポーツ論Ⅰ・Ⅱ：各2単位 ★ ウェルネスライフ特論：2単位 ★ ヘルスコミュニケーション論：2単位 ★	生涯スポーツ(和泉)：1単位 生涯スポーツ(駿河台)：1単位 ★ 生涯スポーツ(夏季集中)：1単位 生涯スポーツ(冬季集中)：1単位

★印は、3・4年次配当科目で、駿河台キャンパスで開講されます

2. 必修科目について

下記3科目・計4単位は、文学部必修科目であるため、卒業するためには単位修得が必須となります。

いずれも1年次配当科目のため、1年生のうちに単位を修得してください。

(1) 講義科目：ウェルネスライフ論(2単位)

- ・「専攻ごと」に春学期または秋学期の金曜1限に開講されます。
(文学科の専攻は春学期／史学地理学科・心理社会学科の専攻は秋学期)
- ・この科目の履修登録は、文学部事務室にて行われます (各自で履修登録する必要はありません)。
- ・時間割をみて、所属する専攻クラスの教室、担当教員を確認してください。
- ・授業内容は、担当教員のクラスのシラバスを確認してください。

(2) 実技科目：ウェルネススポーツA・B(各1単位)

- ・専攻ごとに曜日・時限が指定され、春学期に「ウェルネススポーツA」、秋学期に「ウェルネススポーツB」が開講されます。
- ・「ウェルネススポーツA」は、原則2週ごとに利用施設をローテーションし、さまざまな運動・スポーツを実施しながら、同時にクラス内のコミュニケーションを図ります。「ウェルネススポーツB」は、秋学期を通して1つの運動・スポーツを実施します。
- ・ウェルネススポーツAの初回授業(春学期・1週目)に、秋学期のウェルネススポーツBにて実施する種目を選択し、それによりクラスが決まります。詳細は、初回授業時に説明しますが、学科専攻による時間割と選択可能種目は以下の通りです。各クラスの春・秋学期の授業内容はシラバスで確認してください。

	月曜		水曜	
	学科・専攻	選択可能科目	学科・専攻	選択可能科目
1限	史学地理学科 ・アジア史専攻 ・考古学専攻 心理社会学科 ・臨床心理学専攻 ・現代社会学専攻 ・哲学専攻	バドミントン テニス クライミング ストレッチ&ヨガ 卓球	文学科 ・英米文学専攻 ・ドイツ文学専攻 ・フランス文学専攻	バドミントン テニス クライミング 太極拳 フィットネス
2限	史学地理学科 ・日本史学専攻 ・西洋史学専攻 ・地理学専攻	フィットネス ディスクスポーツ	文学科 ・日本文学専攻 ・演劇学専攻 ・文芸メディア専攻	サッカー ゴルフ

【ウェルネススポーツA】初回授業について

実施場所：和泉キャンパス体育棟西棟 サブホール

持ち物：外履きを入れる袋（体育館内土足厳禁のため）、筆記用具、学生証、必要に応じてスリッパ

服装：更衣不要（実技は行いません）

注意事項：時間に余裕をもって出席してください

※変更となる可能性があります。変更の場合は Oh-o! Meiji を通じて文学部事務室より連絡します。

3. 選択科目について

選択科目の単位を履修すると、文学部卒業に必要な単位の「共通選択科目：24単位」の単位となります。

また、ほかの科目と合わせて「共通選択科目：24単位」を超えた場合は、「選択科目」の合計単位に算入されます。

※文学部卒業に必要な単位の詳細は、4月3日（水）に配布される「2024年度 便覧 17～19ページ」にて確認してください。

(1) 講義科目

・以下の6科目が隔年で開講されています。授業内容は、シラバスを確認してください。

1・2年次配当科目：スポーツ文化論Ⅰ・Ⅱ

3・4年次配当科目：生涯スポーツ論Ⅰ・Ⅱ、ウェルネスライフ特論、ヘルスコミュニケーション論

・1年生が、今年度、履修できる科目は「スポーツ文化論Ⅱ(秋学期・金曜2限)」のみとなります。

・ほかの科目同様、Web履修登録システムにて「Web履修登録」をしてください。

【講義科目】履修登録

・Web履修登録期間：4月16日(火)13時～4月18日(木)午前9時30分

(2) 実技科目について

・生涯スポーツは和泉・駿河台・夏季集中・冬季集中があり、いずれの実技科目も、それぞれで4回履修することができます。

・これらの科目の履修登録は、Oh-o! Meiji システムを利用してのアンケート回答方式です。手続きの詳細は

4月3日(水)に配布される【2024年度履修登録の注意点等について】という資料で確認してください。

1) 生涯スポーツ(和泉)

- ・「1・2年次配当科目」で決められた曜日時限に開講される定時授業です。
- ・今年度の開講科目は、【資料1】の通りです。1年次は、黄色に塗りつぶされている文学部設置科目のみ履修できます。他学部開講科目は、2年次以降、履修が可能ですので参考にしてください(ただし、種目・曜日・時限は、来年度も同様とは限らず、変更となることがあります)。
- ・授業内容は、各種目のシラバスを確認してください。
- ・実技科目は、定員が設定されており、希望者がそれを超える場合は抽選となります。
- ・履修申告後の履修取り消しは認められないため、専攻必修科目など他の必修科目と重複しないか等を確認してから事前登録をしてください。

【生涯スポーツ(和泉)】履修登録

履修アンケート回答期間：4月3日(水)午前9時～4月4日(木)正午12時

結果発表：4月6日(土)午前9時頃【0h-o! Meijiのクラスウェブに反映されます】

※定員に余裕がある場合は、追加受付を行います(定員に達した場合は行われません)。

追加受付の案内は、0h-o! Meijiでの案内を確認してください。

追加受付期間は、4月6日(土)午前9時～4月7日(日)午前9時を予定しています。

2) 生涯スポーツ(駿河台)

- ・「3・4年次配当科目」で決められた曜日時限に【駿河台キャンパス】で開講される定時授業です。
- ※3年生以上になってから、履修可能となります。

3) 生涯スポーツ(夏季集中)・(冬季集中)

- ・1～4年次配当科目で、「生涯スポーツ(夏季集中)」は夏季休業中、「生涯スポーツ(冬季集中)」は春季休業中に実施される「学外集中授業」です。
- ・法・商・政経・文・経営・情コミ・国日・総数の計8学部合同にて、今年度は、「生涯スポーツ(夏季集中)」は、「ゴルフ、キャンプベーシック(1期、2期)、馬術、マリンスポーツ」の5コース、「生涯スポーツ(冬季集中)」は、「スキー(ニセコ・裏磐梯)、スノーハイキング、スケート、スノーボード」の5コースが実施されます。ゴルフには参加条件があります。馬術は2年生以上が対象となります。各コースのシラバスを確認してください。
- ・ゴルフ、キャンプベーシック(2コース)、スノーハイキング、スケート、マリンスポーツ、スノーボードについては4月1日(月)【10時～】と2日(火)【13時30分～】に対面でのガイダンスが行われます。出席していなくても申込はできますが、抽選になった場合は対面ガイダンス出席者が優先となります。
- ・対面ガイダンスについては、【資料2】を必ず確認の上、出席してください。

【生涯スポーツ(夏季集中)・(冬季集中)】履修登録

履修アンケート回答期間：4月3日(水)午前9時～4月5日(木)午前9時

結果発表：4月6日(土)【0h-o! Meijiのクラスウェブに反映されます】

※定員に余裕がある場合は、追加受付を行います(定員に達した場合は行われません)。

追加受付の案内は、0h-o! Meijiでの案内を確認してください。

追加受付期間は、4月10日(水)午前9時～午後15時を予定しています。

【資料1】

2024年度 選択体育実技 時間割一覧

曜日	時限	設置学部	春学期				秋学期							
			担当教員	No.	種目	定員	担当教員	No.	種目	定員				
集中授業			高峰 修	1	キャンプ《ベーシックコース1期》	42	田中伸明	6	スキー《ニセコ》	60				
			吉松 梓	2	キャンプ《ベーシックコース2期》	42	水村信二	7	スキー《裏磐梯》	40				
			後藤光将	3	ゴルフ	30	多田 聡	8	スノーハイキング	30				
			長尾 進	4	馬術	28	後藤光将	9	スケート	40				
			武田紘平	5	マリンスポーツ	18	竹崎一真	10	スノーボード	30				
月	2	法	夏目麻子	11	スイミング《初級》	24	夏目麻子	44	スイミング《中級》	24				
	3	政経	高峰 修	12	クライミング	24	佐古隆之	45	卓球	40				
			佐古隆之	13	バドミントン	36								
		文				佐賀典生		46	クライミング《初中級》	24				
	4	情コ	西谷善子	14	レクリエーション・スポーツ	20	西谷善子	48	クライミング	24				
		政経	佐古隆之	15	バドミントン	36					佐古隆之	47	卓球	40
		文	劉立凡	16	太極拳	30								
	5	政経	西谷善子	17	レクリエーション・スポーツ	20	一川大輔	49	ゴルフ	28				
			一川大輔	18	ゴルフ	28								
	火	2	法	多田 聡	19	レクリエーション	24	多田 聡	50	レクリエーション	24			
3		釜崎 太		20	サッカー《初級》	40	釜崎 太	51	サッカー《中級》	40				
小岩健一		21		セルフディフェンス《入門》	30	小岩健一	52	セルフディフェンス《初中級》	30					
4		文	下田 学	22	ニュースポーツ(SR11)	20	下田 学	53	ニュースポーツ(SR11)	20				
水	2	情コ				竹崎一真	54	ニュースポーツ(SR11)	20					
	3	政経	堀川浩之	23	バドミントン	36	堀川浩之	55	ゴルフ	28				
			板橋 クリストファー・マリオ	24	テニス《上級》	24	板橋 クリストファー・マリオ	56	テニス《上級》	24				
		文	水村信二	25	クライミング《入門編》	24	水村信二	57	クライミング《入門編》	24				
	4	商	大嶽真人	58	フットサル	30	三浦康二	59	レクリエーション・スポーツ	20				
			渡邊新一郎	26	アクアスポーツ(プール)	30								
		政経	板橋 クリストファー・マリオ	27	テニス《初級》	24					板橋 クリストファー・マリオ	60	テニス《初級》	24
	5	政経	高峰 修	28	クライミング	24	高峰 修	61	クライミング	24				
			武田紘平	29	アクアスポーツ(プール)	30	武田紘平	62	フィットネス(FR)	30				
	木	2	文	宮脇梨奈	30	ストレッチ&ヨガ(柔道場)	30	宮脇梨奈	63	ストレッチ&ヨガ(柔道場)	30			
3		商	佐伯徹郎	31	バスケットボール	40	佐伯徹郎	64	サッカー	40				
		文	田中伸明	32	テニス《中級》	20	田中伸明	65	テニス《中級》	20				
		文	西谷善子	33	クライミング《初級》	24								
		情コ	ソッド・ワル、マヤ	34	ヨガ・護身術(柔道場)	20								
4		文	田中伸明	35	テニス《上級》	20	田中伸明	66	テニス《上級》	20				
			西谷善子	36	クライミング《初級》	24	西谷善子	67	クライミング《初級》	24				
5		政経	緒方貴浩	37	テニス《初級》	24	緒方貴浩	68	ゴルフ	28				
			竹井尚也	38	バドミントン	36	竹井尚也	69	フィットネス	30				
金		1	政経	後藤光将	39	ゴルフ	28							
	3	法	高村直成	40	クライミング《初級》	24	高村直成	70	クライミング《中級》	24				
		政経	成瀬和弥	41	ニュースポーツ	24	後藤光将	71	パラスポーツ	24				
		経営	後藤 肇	42	バスケットボール	40	後藤 肇	72	バスケットボール	40				
	4	情コ				森田ゆい	73	日本舞踊(剣道場)	25					
5	政経	梅澤秋久	43	バレーボール	40	梅澤秋久	74	バレーボール	40					

※設置学部の学生が優先です。

※学部によって科目名・履修番号が異なります。

【資料2】



2024年度 学外集中授業



《ゴルフ・キャンプ・馬術・スキー・スケート・マリン・スノーボード》

2024年度も、学外集中授業(学部間相互乗り入れ科目)が開講されます。選択科目のため、希望者のみの履修科目となります。「生涯スポーツ(夏季集中)・Ⅲ」は5コース、「生涯スポーツ(冬季集中)・Ⅳ」は5コースが開講されます。

そのうち、ゴルフ、キャンプベーシック(2コース)、スノーハイキング、スケート、マリンスポーツ、スノーボードについては**4月1日(月)【10時～】と2日(火)【13時30分～】(場所：和泉キャンパス体育館3階メインホール ※外履きを入れるビニル袋を持参すること)**に対面でのガイダンスが行われます。出席していなくても申込はできますが、抽選になった場合は対面ガイダンス出席者が優先となります。

対面ガイダンス出席の登録には、学生番号が必要となります。新入生の皆さんは、学生証配付前のため、「学生証引換証」を印刷のうえ、持参してください。

履修登録後は、特別な理由がない限り、参加を取りやめることはできません。

海外留学を考えている人は、対面ガイダンス時に担当教員に相談してください。また、学部設定の各種実習宿等の日程をよく確認してから申し込んでください。

ガイダンスを兼ねた事前授業の出席は、参加の必須条件となります。また、参加費用として、登録料、宿泊費、現地までの交通費などが必要です。

履修登録期間 4月3日(水)9時～4月5日(木)午前9時

結果発表 4月6日(土)9時頃、Oh-o! Meiji のクラスウェブに反映予定

★申込みに関する詳細は、年度始めの案内を確認するようにしてください。

春学期(2024年9月中旬実施予定、事前授業は7月に実施予定)

1. ゴルフ ※	定員 30 名	費用	約50,000円
2. キャンプベーシック1期	定員 42 名(うち政経学部 21 名)	費用	約22,000円
3. キャンプベーシック2期	定員 42 名(うち政経学部 21 名)	費用	約22,000円
4. 馬術	定員 28 名	費用	約37,000円
5. マリンスポーツ	定員 18 名	費用	約50,000円
※ ゴルフ参加条件：ラウンド経験者もしくは半期ゴルフ授業履修者のみ履修可			

秋学期(2025年2月下旬から3月上旬実施予定、事前授業は10～12月に実施予定)

1. スキー：ニセコ	定員 60 名	費用	約60,000～100,000円
2. スキー：裏磐梯	定員 40 名	費用	約46,000円
3. スノーハイキング	定員 30 名	費用	約55,000円
4. スケート	定員 40 名	費用	約37,000円
5. スノーボード	定員 30 名	費用	約68,000円

補足

- ・申込みを行う前に、Oh-o! Meiji にログインしたうえで、必ず各コースのシラバスを確認してください。

春学期

春1 ゴルフ	担当教員：後藤 光将(政治経済学部)
折角授業でゴルフを習ったのだからゴルフ場でプレーをしてみたい。そんな学生のための集中授業です。ゴルフはターゲットスポーツです。小さなホールに向かってボールを正確に運んでいく技術が要求されます。ドライバーからパットまで多くのクラブを使ってショットをします。それらクラブでの飛距離と方向性の技術習得を目指します。紳士のスポーツと言われるゴルフの実施には、技術やルール以外に、服装やマナー、ラウンドの方法など学ばなくてはならない事柄が沢山あります。ラウンドレッスンや夜のミーティングを利用して、出来るだけ多くの知識を提供したいと考えています。生涯スポーツとしてゴルフを考えている学生は是非受講してください。	
春2 キャンプベーシック1期	担当教員：高峰 修(政治経済学部)
春3 キャンプベーシック2期	担当教員：吉松 梓(経営学部)
この授業では、自然環境の中でテント泊と野外炊事をベースにした生活を送りながら、キャンプを楽しむための知識・技術・マナー、野外でのリスクマネジメントや環境への配慮、集団で生活するための組織運営や役割分担の方法について学びます。また、こうしたアウトドアライフを基礎にして、サイクリング、トレッキング、クライミングといったアウトドアスポーツを体験します。それによって、将来的に野外活動を安全に楽しむための基礎知識と態度、技術を身につけます。煩雑な都会での日常生活を離れ、自然の中でシンプルな生活を送ることで、自然や仲間、そして自分自身について新しい発見をする機会を得ることができます。	
春4 馬術	担当教員：長尾 進(国際日本学部)
茨城県茨城町の中島トニアシュタール乗馬クラブにおいて2泊3日で行う実技実習と、その実習の前後に中野キャンパスにおける事前学修と事後学修とをセットにした集中授業です。実習では、同クラブ指導員のアシストのもと、馬体手入れや馬装の方法と、常歩(なみあし)、軽歩(はやあし)、軽速歩(けいすあし)の乗馬各歩様を学びます。経験者は駆歩(かけあし)に挑戦することもできます。講義では、馬術競技の概要と、世界の馬事文化や和鞍(わくら、日本式馬術)の知識を学びます。皆さんは、なによりもまず、馬の大きさに驚くでしょう！ それから馬の可愛さのとりこになり、またその賢さに舌を巻くことでしょう。動物と触れ合う機会の少なくなった昨今、貴重な体験のできる実習です。	
秋5 マリンスポーツ	担当教員：武田 紘平(政治経済学部)
この実習では、海でシュノーケリングやスキンドайビング、シーカヤック、遠泳を行う予定です。プールとは異なる環境でこれら活動に関する基本的知識・技術の習得と安全に実施する上での注意点の理解が主な目的です。実習場所の沖縄県渡嘉敷島近海は「ケラマブルー」と呼ばれており、ダイバーに人気があります。世界屈指の美しさで、運が良ければウミガメやクジラに会えるかもしれません。海に身を委ねサンゴ礁や色とりどりの魚など壮大な自然に触れてみたいという学生は、この授業を受講してはいかがでしょうか。	

秋学期

秋1 スキー：ニセコ	担当教員：田中 伸明(文学部)
スキーは楽しいよ！！ スキーは生涯にわたって楽しむことのできるスポーツです。在学中はもちろん、大学卒業後も生涯スポーツとしてスキーを楽しむための術をぜひ学んでください。本コースでは「未経験者から経験者までそのレベルに必要な板や身体のコントロールといった技術」、「より楽しくスキーをするための必要な知識」の習得を目指します。また、実習期間中にスキー級別テスト(バッジテスト)を実施する予定です。実習開催予定のニセコスキー場(メイングレンデはグランヒラフ)は、世界的認知度の高いスキー場です。本州では味わえない抜群のパウダースノー、そして、独特のニセコ文化にも触れてください。スキーは、風を感じることができます。みなさん、風を感じてみませんか。	
秋2 スキー：裏磐梯	担当教員：水村 信二(文学部)
雪さえあればどんな所でも滑ってしまえるスキー技術の習得を目指します。雪質の良い裏磐梯グランドコスノーリゾートスキー場では、緩急のロングコースをふんだんに楽しめます。また、林間コースで深雪も楽しめる穴場的なスキー場です。初心者コースも充実していますので、初心者受講を大歓迎します。この素敵なスキー場で、様々な雪面のコンディションに合わせたスキー技術・理論の修得を通し、生涯にわたってスキー文化を育むことができる基礎を学びましょう。また、露天温泉風呂付きリゾート型ホテルでの宿泊を通して、学部を超えた受講生間のコミュニケーションを図りますので、新たな友達づくりも期待できるでしょう。これからのリゾート型スキーを体験してみませんか？	
秋3 スノーハイキング	担当教員：多田 聡(法学部)
「テレマークスキー」という歩くスキーを使って行うスノーハイキングの実習です。雪の原生林を歩いたり、登ったり、滑り降りたりする移動技術、雪山キャンプ技術、野外での安全管理、そしてソリや雪だるまづくりなどの雪遊びまで、雪山を丸ごと楽しむために必要とされる技術の習得を目指します。また、実施場所である長野県戸隠高原は古くから厳しい自然の中で人々が暮らしてきた地域です。日本の冬の自然環境や雪国の文化について理解を深めることもできるでしょう。 ※状況によりスノーシュー、かんじきなど他の用具を使用してハイキングや雪上活動をする場合もあります。	
秋4 スケート	担当教員：後藤 光将(政治経済学部)
心地よいスピードを感じながら、自分の身体全体を用いて意のままに氷上を滑走することは、他では得られない感覚です。寒い場所での体温調節は多くのエネルギーを消費させる有酸素運動であり、ダイエットにも効果的です。実習では、まず基礎スケータリングを習得します。集団で音楽に合わせて滑る“シンクロナイズドスケータリング”、氷上の格闘技“アイスホッケー”などにも挑戦します。野辺山高原は長野県の東端に位置しており、高原野菜の産地で有名です。滑走練習の合間には、近隣の牧場を訪問して、雄大な自然を体験する機会もあります。氷上での様々な活動を体験しながら、普段の都会の生活では感じることもない、すばらしい発見があるはずです。	
秋6 スノーボード	担当教員：竹崎 一真(情報コミュニケーション学部)
1998年の長野五輪の正式種目に選ばれて以降、スノーボードはスノースポーツの人気種目となりました。そこに近年のエクストリームスポーツへの注目が加わり、グレンデにはスノーボードを抱える若者が多く集まるようになってきました。スノーボードは、若者たちをグレンデへと誘い、スノースポーツの文化を豊かにする重要な種目となっているのです。しかしその一方で、グレンデでの事故やグレンデ外での遭難、グレンデでのマナー違反などが後を絶たず、スノーボードを禁止するスキー場も出てきています。スノースポーツの文化を持続可能なものとするためにも、スノースポーツにおける安全やマナーを理解し、実践することは大切です。そのため本授業では、スノーボードの技術習得はもとより、グレンデや雪山でのマナーや安全、危機管理についてもグレンデ内外で積極的に学びます。	