

2026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 レクリエーションスポーツ クライミング 太極拳 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 ニュースポーツ 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 フットサル	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（金）に配布される「2026 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、明治大学教務システムにて履修登録をしてください。

【講義科目】履修登録

・教務システム登録期間：4月16日(木)10時00分～4月17日(金)13時00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、明治大学教務システムを利用しての抽選申込方式です。手続きの詳細は4月3日(金)に配布される【2026 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

教務システム登録期間：4月7日(火)午前10時～4月8日(水)午前11時

結果発表：4月9日(木)午前9時頃

【Oh-o! Meiji のクラスウェブに抽選結果が反映されます】

※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、Oh-o! Meiji での案内を確認してください。

追加受付期間は、4月11日(土)午前10時～4月13日(月)午前11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(旭川・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。履修希望者は、必ず各コースのシラバスを確認の上、登録するようにしてください。
- ・ゴルフ、キャンプベーシック(2コース)、マリンスポーツ、スケート、スノーボードについては4月1日(水)15:00～16:00 および2日(木)9:00～10:00 対面でのガイダンスが行われます(馬術、スキー：旭川・裏磐梯、スノーハイキングは対面ガイダンスの実施はありません)。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

教務システム登録期間：4月3日(金)午前10時～4月4日(土)午前11時

結果発表：4月6日(月)午前9時

【Oh-o! Meiji のクラスウェブに抽選結果が反映されます】

※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、Oh-o! Meiji での案内を確認してください。

追加受付期間は、4月7日(火)午前10時～4月8日(水)午前11時(2次)

4月11日(土)午前10時～4月13日(月)午前11時(3次)を予定しています。