

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年次担当科目：スポーツ文化論Ⅰ・Ⅱ

3・4年次担当科目：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。

【資料1】

2026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	63	キャンプ《ベーシックコース1期》	42	田中伸明	68	スキー《旭川》	50
			吉松 梓	64	キャンプ《ベーシックコース2期》	42	水村信二	69	スキー《裏磐梯》	42
			後藤光将	65	ゴルフ	35	多田 聡	70	スノーハイキング	30
			長尾 進	66	馬術	20	後藤光将	71	スケート	40
			武田紘平	67	マリンスポーツ	18	竹崎一真	72	スノーボード	30
月	2	法	夏目麻子	1	スイミング《初級》	24	夏目麻子	32	スイミング《中級》	24
	3	政経	高峰 修	2	クライミング	24				
			佐古隆之	3	バドミントン	36	佐古隆之	33	卓球	40
		文					佐賀典生	34	クライミング	24
	4	政経	佐古隆之	4	バドミントン	36	佐古隆之	35	卓球	40
文			劉立凡	5	太極拳(剣道場)	30	佐賀典生	36	クライミング	24
5	政経	一川大輔	6	ゴルフ	28	一川大輔	37	ゴルフ	28	
火	2	政経	緒方貴浩	7	ゴルフ	28				
	3	法	井上望	8	サッカー《初級》	40	井上望	38	サッカー《中級》	40
			小岩健一	9	セルフディフェンス《入門》	30	小岩健一	39	セルフディフェンス《初中級》	30
		文	下田 学	10	ニュースポーツ(SR11)	20	下田 学	40	ニュースポーツ(SR11)	20
	5	政経	緒方貴浩	11	テニス《初級》	24	緒方貴浩	41	ゴルフ	28
水	2	情コ				竹崎一真	42	ニュースポーツ(SR11)	20	
		政経	武田紘平	12	アクアスポーツ(プール)	24				
	3	政経	堀川浩之	13	バドミントン	36	堀川浩之	43	ゴルフ	28
			板橋 クリストファー・マリオ	14	テニス	24	板橋 クリストファー・マリオ	44	テニス	24
		文	水村信二	15	クライミング《入門編》	24	水村信二	45	クライミング《入門編》	24
			大嶽真人	16	ゴルフ	28	大嶽真人	46	フットサル	30
	4	商	束原文郎	17	オルタナティブスポーツ	20	三浦康二	47	レクリエーションスポーツ	20
			政経	板橋 クリストファー・マリオ	18	テニス	24	板橋 クリストファー・マリオ	48	テニス
		文	水村信二	19	クライミング《初級》	24				
	宮脇梨奈		20	ストレッチ&ヨガ(柔道場)	30					
5	政経	高峰 修	21	クライミング	24	高峰 修	49	クライミング	24	
						武田紘平	50	フィットネス(FR)	30	
木	3	商	佐伯徹郎	22	バスケットボール	40	佐伯徹郎	51	サッカー	40
			文	田中伸明	23	テニス《中級》	20	田中伸明	52	テニス《中級》
		情コ	ソッド・ガル,マヤ	24	ヨガ・護身術(柔道場)	20				
	4	文	田中伸明	25	テニス《上級》	20	田中伸明	53	テニス《上級》	20
							宮脇梨奈	54	ストレッチ&ヨガ(柔道場)	30
5	政経	竹井尚也	26	バドミントン	36	竹井尚也	55	フィットネス(FR)	30	
金	1	政経	後藤光将	27	ゴルフ	28				
	3	法	高村直成	28	クライミング《初級》	24	高村直成	56	クライミング《中級》	24
			政経				後藤光将	57	バラスポーツ	24
		経営	後藤 肇	29	バスケットボール	40	後藤 肇	58	バスケットボール	40
		情コ					高梨美奈	59	ニュースポーツ	20
	4	情コ	高梨美奈	30	クライミング	20	高梨美奈	60	クライミング	20
							森田ゆい	61	日本舞踊(剣道場)	25
5	政経	梅澤秋久	31	バレーボール	40	梅澤秋久	62	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。



2026年度 学外集中授業



ゴルフ・キャンプ・馬術・マリン スキー・スノーハイキング・スケート・スノーボードのお知らせ

2026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(水)15:00～、2日(木)9:00～(場所:和泉キャンパス 体育館西棟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、駿河台キャンパス・リバティータワー12階1124教室、中野キャンパス・高層棟4階408教室)**に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)。ガイダンスは約1時間で**いずれかに出席すればかまいませんが、開始時間に遅れると出席できません**。また、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。

申込期間 2026年4月3日(金) 午前10時～4日(土)午前11時

申込結果発表 4月6日に、Oh-o!Meiji のクラスウェブに反映

春学期(2026年9月中旬実施予定、事前授業は7月～8月上旬に実施予定)

コース	定員	費用(予定)
1. ゴルフ ※1	35名	約55,000円
2. キャンプベーシック1期	42名(うち政経学部21名)	約22,000円
3. キャンプベーシック2期	42名(うち政経学部21名)	約22,000円
4. 馬術	20名	約50,000円
5. マリンスポーツ	18名	約55,000円

※1 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(2027年1月上旬・2月中・下旬実施予定、事前授業は10～12月に実施予定)

コース	定員	費用(予定)
1. スキー:旭川	50名	約72,000円
2. スキー:裏磐梯	42名	約60,000円
3. スノーハイキング	30名	約60,000円
4. スケート	40名	約54,000円
5. スノーボード	30名	約82,500円

(2026年3月時点)



申込みの前に、必ず Oh-o! Meiji にログインし、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)
長野県佐久市の八ヶ岳連山の麓に位置する標高 1,100mの名門ゴルフクラブ(サニーカントリークラブ)で実施します。練習用コース(PAR23、1,852ヤード、6ホール)、300ヤードのドライビングレンジを利用します。宿泊施設はゴルフ場内に併設されていますので、集中的にゴルフを学ぶ環境で生活できます。ゴルフは、自然の変化を感じながら優雅に楽しむスポーツです。小さなホールに向かってボールを正確に運ぶ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。ゴルフには、技術やルール以外にも服装やマナー、ラウンド方法なども重要です。普段の練習場とは異なる、自然のなかでのラウンド経験がゴルフの醍醐味です。本授業では、避暑地でリゾートスポーツ文化を感じながら、練習、講義で得た技術や知識を活かして、生涯スポーツとしての「ゴルフ」を理解・習得します。	
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、カヌー等の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、オンラインによる事前学修(8月上旬)と事後学修(9月中旬)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)、速歩(はやあし)、軽速歩(けいじはやあし)の乗馬各歩様を学びます。経験者は駈歩(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。	
春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ューバダイビング、シーカヤック等を行う予定です。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、世界中からダイバーが集まるスポットです。世界屈指の美しさで、運が良ければカクレクマノミやウミガメ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：旭川	担当教員：田中 伸明(文学部)
スキーは生涯スポーツになり得ます!楽しいスポーツです。その楽しさは年齢を重ねても深みとともに続きます!ぜひこの機会にスキーを体験してください!本授業では、指導者資格を有する教員を中心とした指導スタッフによる技術指導となりますので、一度も滑ったことのない人から上級者の人まで、それぞれのレベルに応じた指導が行われ、それぞれのペースでスキルアップを目指します。また、級別テスト(通称バジテスト)といわれる全日本スキー連盟(SAJ)の検定を実施しますので、受検を希望する人は受検をすることができます。 本授業は、良質なパウダースノーが期待できる北海道旭川での開催となり、アーバンスキー型のスキー授業となります。	
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デ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、初心者の受講を大歓迎します。この素晴らしいスキー場で、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ますでしょう。 ※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、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”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。日本で一番キレイな星空が見える場所としても有名です。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のない、すばらしい発見があるはずです。	
秋5 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、ゲ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、若者たちをゲレンデへと誘い、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、ゲレンデでの事故やゲレンデ外での遭難、ゲ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、ゲレンデや雪山でのマナーや安全、危機管理についてもゲレンデ内外で積極的に学びます。	