

19. 広域教養科目履修案内

ウェルネス科目

ウェルネスとは、運動、食生活、睡眠などについての予防医学的な考え方と、より良い自分づくり、仲間づくりといった行動学的な考え方を含む総合的な概念である。単に自分のみならず、他者および周囲への配慮などの共生意識、幅広い視野ならびに見識を持つことが期待される。身心の健全は、優れた人材に求められる必須項目である。

ウェルネス科目では、講義で予防医学的な考え方やそのメカニズムを学修し、演習および実習を介してそれらの知識を活用する手段や、ウェルネスを追求する態度や行動を実践的に学修する。大学は、ウェルネスの実践について直接役立つ科目を学修する最後の機会である。社会人生活も視野に入れつつ、学生時代からウェルネス的な態度や行動を育むために、積極的な履修を望む。

ウェルネス科目は、100番台から300番台までの選択科目（講義・演習・実習）で構成されており、各自の受講計画に柔軟に対応するため、2年次以降は学年に関係なくすべての科目の履修が可能となっている。

実習では、運動・スポーツ種目を主体的に選択して受講できる。科目ごとのねらいは異なるものの、得意種目に磨きをかける、未経験の種目に挑戦する、運動・スポーツを通した仲間づくりや居場所づくりを目指すなど、各自がそれぞれの目標を持って履修することが可能である。

- ・100番台：①健康科学概論 ②健康科学演習 ③ウェルネス実習 ④生涯ウェルネス実習
- ・200番台：⑤生涯スポーツ実習
- ・300番台：⑥トータルウェルネス実習

ウェルネス科目のねらい

- ①健康科学概論では、生命や健康についての科学的知見と健康の保持増進に関する方策を学び、生涯にわたって自己の健康管理ができる素養を高めることをねらいとする。
- ②健康科学演習では、主に自分自身を対象として生理学・バイオメカニクス等に関する人体計測の基礎について学び、運動・栄養・休養による身心の変化（実測・観察）に関する理解を深めることをねらいとする。
- ③ウェルネス実習では、運動習慣の形成、運動技能およびコミュニケーション能力の向上などをねらいとする。
- ④生涯ウェルネス実習では、ヘルス・マネジメントの実践的理解、長く親しめる身体活動の探求などをねらいとする。
- ⑤生涯スポーツ実習では、身体的教養人の育成、タフな心身づくりなどをねらいとする。
- ⑥トータルウェルネス実習では、個人・集団・組織を活性化させる体験の蓄積などをねらいとする。

ウェルネス科目の単位

ウェルネス科目の中から「最大6単位」を履修することができる。可能な限り100番台・200番台・300番台の順に履修することが望ましいが、順番に履修することを要件とはしない。各科目の開講クォーターは、以下のとおりである。

開講クォーター	科目名	開講クォーター	科目名
1Q, 2Q, 3Q, 4Q	ウェルネス実習	1Q, 2Q	健康科学概論
3Q, 4Q	健康科学演習	3Q, 4Q	生涯ウェルネス実習
1Q, 2Q, 3Q, 4Q	生涯スポーツ実習	1Q, 2Q, 3Q, 4Q	トータルウェルネス実習

ウェルネス科目の履修における注意

・講義および演習

- 1) 健康科学概論と健康科学演習は、1クォーターにつき週1回受講することで「1単位」を取得できる。

・実習

- 1) 一つのクォーターで週1回の受講のみでは「0.5単位」分にしかならず、単位認定ができない。(この場合、GPAの換算時に不利な得点となるので「年度内に1単位を揃える」よう履修すること。)
- 2) 連続する二つのクォーター(前期:1Qと2Q,または後期:3Qと4Q)で週1回受講し、「1単位」を取得することを基本的に推奨している。同一クォーターで異なる時限の「同じ科目名」の実習を週2回受講し、「1単位」を取得することも可能である。
- 3) 受講に際しては、入学時に健康診断を必ず受けていなければならない。
- 4) 健康上の理由で受講中に運動不可能・不適となった場合は、特別な対応を要するので担当教員に相談すること。
- 5) 開講される運動・スポーツ種目は、シラバスとウェルネス科目のHPに掲載される。
(バドミントン・テニス・卓球・サッカー・トレーニング・バスケットボールなどを予定)

ウェルネス科目一覧

科目	形式	授業科目	単位数	授業形態	開講 クォーター
ウェルネス科目	実習	ウェルネス実習	0-0-1	1週1回2時限14週を基本とする	1Q, 2Q, 3Q, 4Q
		生涯ウェルネス実習	0-0-1	1週1回2時限14週を基本とする	3Q, 4Q
		生涯スポーツ実習	0-0-1	1週1回2時限14週を基本とする	1Q, 2Q, 3Q, 4Q
		トータルウェルネス実習	0-0-1	1週1回2時限14週を基本とする	1Q, 2Q, 3Q, 4Q
	講義	健康科学概論	1-0-0	1週1回2時限7週	1Q, 2Q
	演習	健康科学演習	0-1-0	1週1回2時限7週	3Q, 4Q

国際意識醸成・広域科目

本学においては、「将来、科学・技術の力で世界に貢献できる人材」の育成をめざし、修士課程修了までに全学生が留学または国際的な経験をすることを強く推奨している。留学や国際経験を通じ、国際的な視点を養い、多様性を理解し、自身と慣習、常識等が異なる人々とのコミュニケーションを図ることができるようになって欲しい。

国際意識醸成・広域科目は、学士課程の授業科目（100番台～300番台）として以下の授業科目を開講している。本科目には、オンラインで海外と繋がる国内研修、留学生や海外学生との協働型講義、理工学に根ざした幅広い分野の講義などがあり、英語で開講される科目もある。詳細はシラバス等を参照すること。

※「アントレ対応科目」とは、アントレプレナーシップ科目としてみなすことができる科目である。

詳しくは、目次5「アントレプレナーシップ教育コア及びグローバル教育オプションについて」を参照すること。

科目コード	科目名	単位数	開講クォーター	備考
LAW. X150	アイデアが飛び交う遠隔議論ベーシック	0-1-0	4Q	2025 年度休講
LAW. X202	囲碁で学ぶ実践力	1-1-0	3～4Q	アントレ対応科目
LAW. X203	技術経営Ⅰ	1-0-0	1Q	
LAW. X204	技術経営Ⅱ	1-0-0	2Q	
LAW. X205	技術経営Ⅲ	0.5-0.5-0	3Q	アントレ対応科目
LAW. X206	技術経営Ⅳ	0.5-0.5-0	4Q	アントレ対応科目
LAW. X336	Summer Program サマープログラム	1-1-0	2Q	2025 年度休講
LAW. X358	アイデアが飛び交う遠隔議論	0-1-0	4Q	2025 年度休講
LAW. X364	東北共修キャンプ	0-1-0	4Q	2025 年度休講