

授 業 概 要

I 教養に関する教育科目

科 目 名	単 位 数	
	必 修	選 択
信濃の風土と文化		2
生活と音楽	1	
生活文化論Ⅰ (マナー教育)	1	
生活文化論Ⅱ (マナー教育)	1	
暮らしと法律		2
人間生活論		2★
栄養英語 (基礎英語)	2●	
キャリアデザインⅠ(基礎)		2
キャリアデザインⅡ(展開)		2
情報処理演習Ⅰ	1	
情報処理演習Ⅱ	1	
スポーツと健康Ⅰ	1●	
スポーツと健康Ⅱ	1●	
計	9	10

●印 栄養士資格取得者必修科目

★印 健康管理士一般指導員資格取得者必修科目

履修方法

卒業に必要な単位数は、12単位以上である。

受講登録は、教育課程の必修科目9単位と選択科目10単位の中から3単位以上選択し、合計12単位以上とすること。

科目名	信濃の風土と文化				担当者名	平出 淳史	
	ナンバ	23S11A01	授業の種類	講義		単位数	2
授内 業容	日本には春夏秋冬の四季の変化が明瞭な気候と新期造山運動によって形成された列島という豊かな自然があり、アジアの中でも独特の風土を形成している。風土はバックグラウンドとしての地域の文化の成り立ちに大きな影響を与え、日常生活・伝統・風習や行事などの実生活と精神文化形成にも深くかかわっている。授業では長野の風土を読み解く力を身につけながら、地域の生活形態や自然とのかわり、特性など多方面から考察し学んでいく。						
到 目 標	長野（信濃）の風土を理解することで、豊かな自然や生活・文化を郷土の誇りとして守り、発展させようという意識を持ち、長野県人としての素養を高めていくことを目標とする。						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	日本の四季と風土	豊かな日本の気候と地形				
	2	データで見る長野県	長野県の基本情報				
	3	歌「信濃の国」	県歌から読み解く長野県				
	4	長野県の地理	長野の大地を地図から読み解く				
	5	長野県の歴史	長野で動いた歴史の瞬間				
	6	長野県の鉄道	各地を結ぶ鉄道の果たした役割				
	7	長野県の産業と文化	長野県が誇る産業や文化				
	8	長野県の伝統	今に続く長野県の伝統と風習、行事				
	9	地域を見る①	長野県の東西南北①				
	10	地域を見る②	長野県の東西南北②				
	11	地形図を読む	長野県の特徴的な地形				
	12	地形図から歴史が見える①	地図の変化から捉える歴史①				
	13	地形図から歴史が見える②	地図の変化から捉える歴史②				
	14	新聞を読む	地方紙に見えてくる地域性				
	15	災害から身を守る	長野県の特徴的災害				
成績評 価方法 と基準	評価方法		評価基準			割合	
	筆記試験		問題の正答率			80%	
	課題・レポート・提出物		問題の主旨を理解し、適切にまとめられ提出できたか			10%	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢を評価する			10%	
教科書 参考書	教科書等については特定しない。授業ごとのテーマに沿った資料を配付する						
準 備 学 修	事前学修や資料収集は必要に応じて指示する						
課 題 等 に 対 す る フ ィ ー ド バ ッ ク 方 法	添削し返却する。また返却時における講評、解説を行う						
準 備 学 習 (予 習 ・ 復 習 等) に 必 要 な 時 間	1～4時間						
そ の 他 留 意 事 項							
実 務 経 験 資 格 等							

科目名	生活と音楽				担当者名	築田和枝	
	〔卒業必修〕						
ナンバ	23S11A02	授業の種類	演習	単位数	1	開講時期	1年・前期
授内 業容	この授業では、音楽の基礎となる楽典を学びながら日本歌曲・外国歌曲の歌唱を通し合唱の美しさを学ぶほか、簡易楽器による合奏を通し、アンサンブルの楽しさを学ぶ。また名曲鑑賞を通し、音楽教養を高めていく。さらに日々の食生活における音楽の役割を考え、豊かな食生活の向上を養う。						
到目 達標	<ul style="list-style-type: none"> ・音楽力を高め、合唱、合奏を楽しむ。 ・食と音楽の関係を考え、豊かな食生活の向上を養う。 						
授業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	楽典・全体合唱	読譜の仕組みについての理解	・全員で二部合唱曲に取り組む			
	2	楽典・全体合唱	リズムの仕組みについての理解	・全員で二部合唱曲に取り組む			
	3	楽典・全体合唱	楽語についての理解	・全員で二部合唱曲に取り組む			
	4	楽典・全体合唱	調性についての理解	・全員で二部合唱曲に取り組む			
	5	全体合唱 簡易楽器の扱い	リズム楽器、ベルを使って簡単な楽曲演奏 ・合唱曲の仕上げ				
	6	実習、鑑賞	実習：グループごとに合唱、合奏、ベルの3曲を決め、発表に向け練習を行う 鑑賞：クラシックを中心に作曲家についても調べ名曲鑑賞を行う				
	7	実習、鑑賞					
	8	実習、鑑賞					
	9	実習、鑑賞					
	10	実習、鑑賞					
	11	実習、鑑賞					
	12	実習、鑑賞					
	13	発表会	グループごとに取り組んだ楽曲の完成度を発表する				
	14	食と音楽	実習を通し、楽しんだ音楽の食にもたらす役割について考える				
15	総復習	まとめ					
成績評 価方法 と基準	評価方法		評価基準			割合	
	筆記試験		問題の正答率			25%	
	課題レポート		課題の主旨を理解し、適切にまとめられているか			25%	
	実技試験		課題の理解と完成度			25%	
実習（合唱、合奏、ベル）		意欲的に取り組み、完成度の高い発表ができたか			25%		
教科書 参考書	取り組む楽曲の楽譜						
準 備 学 修							
課題等 に対する フィード バック方法	返却時における講評、解説を行う						
準備学習 (予習・ 復習等)に 必要な時間	実技・演習科目は1～2時間を奨励します						
その他 留意 事項	テキスト用にプリントを配布するのでファイルすること						
実 務 経 験 資 格 等	<ul style="list-style-type: none"> ・ピアノ講師（ヤマハ演奏・指導グレード5級）・システム大人のピアノ認定講師 ・音楽技能検定4級 						

科目名	生活文化論Ⅰ（マナー教育）				担当者名	小林 詩子	
	〔卒業必修〕						
ナンバ	23 S 11 A 03	授業の種類	演習	単位数	1	開講時期	1年・前期
授業内容	社会人として望まれる日常生活の基本的なマナーを学び、身につける。						
到達目標	社会人として必要な基本的なマナーを理解し、正しいマナーを身につけて、状況に応じて使い分けができるようになる。さらに、マナーの根底にある相手を思いやる心をはぐくむことを目標とする。						
授業計画	回	タイトル	内 容				
	1	オリエンテーション	オリエンテーション				
	2	社会人としての基本のマナー	立ち居振る舞い				
	3	社会人としての基本のマナー	立ち居振る舞い				
	4	社会人としての基本のマナー	職場のルールとマナー				
	5	社会人としての基本のマナー	職場のルールとマナー				
	6	訪問と対応のマナー	来客への対応のマナー				
	7	訪問と対応のマナー	和室でのマナー				
	8	訪問と対応のマナー	和室でのマナー				
	9	訪問と対応のマナー	お茶席でのマナー				
	10	言葉遣いと人間関係のマナー	社会生活と人間関係				
	11	言葉遣いと人間関係のマナー	敬語は社会生活の基本 間違いやすい謙譲語				
	12	言葉遣いと人間関係のマナー	丁寧な言葉遣い 職場のコミュニケーションは言葉から				
	13	電話のマナー	電話対応の前に 電話対応のマナー				
	14	電話のマナー	電話対応のマナー				
	15	まとめ					
成績評価方法と基準	評価方法		評価基準			割合	
	筆記試験		問題の正答率			70%	
	課題・レポート・提出物		課題の主旨を理解し、適切にまとめられ提出できたか			10%	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢を評価する			10%	
		演習・実習の評価		授業内容を理解して準備、演習ができたか			10%
教科書参考書	「新 生活教養 ―社会人としての基本マナー―」						
準備学修	授業で学んだことを身につけるよう、日常生活で生かしていくこと						
課題等に対するフィードバック方法	リアクションペーパーを配布して次回フィードバックを行う						
準備学習（予習・復習等）に必要な時間	1～2時間						
その他留意事項							
実務経験等	長野女子高等学校講師、長野県短期大学講師 中学校教諭一種免許状（保健体育・家庭） 高等学校教諭一種免許状（保健体育・家庭）						

科目名	生活文化論Ⅱ（マナー教育）				担当者名	小林 詩子	
	〔卒業必修〕						
ナンバ	23 S 11 B 04	授業の種類	演習	単位数	1	開講時期	1年・後期
授業内容	社会人として望まれる日常生活の基本的なマナーを学び、身につける。						
到達目標	社会人として必要な基本的なマナーを理解し、正しいマナーを身につけて、状況に応じて使い分けができるようになる。さらに、マナーの根底にある相手を思いやる心をはぐくむことを目標とする。						
授業計画	回	タイトル	内 容				
	1	手紙・ビジネス文書マナー	ハガキのマナー				
	2	手紙・ビジネス文書マナー	手紙のマナー				
	3	手紙・ビジネス文書マナー	ビジネス文書のマナー				
	4	手紙・ビジネス文書マナー	メールのマナー				
	5	手紙・ビジネス文書マナー	履歴書の書き方				
	6	手紙・ビジネス文書マナー	履歴書の書き方				
	7	食事のマナー	日本料理の基本とマナー				
	8	食事のマナー	中華料理の基本とマナー				
	9	食事のマナー	西洋料理の基本とマナー				
	10	旅行のマナー	旅の始まり 乗り物、宿泊施設、観光地でのマナー 旅の終わり				
	11	冠婚葬祭のマナー	結婚披露宴に招待されたときの心得				
	12	冠婚葬祭のマナー	人生の祝い事 年中行事				
	13	冠婚葬祭のマナー	弔事の心得				
	14	冠婚葬祭のマナー	その他の付き合い 金包みと表書き				
	15	まとめ					
成績評価方法と基準	評価方法		評価基準			割合	
	筆記試験		問題の正答率			70%	
	課題・レポート・提出物		課題の主旨を理解し、適切にまとめられ提出できたか			10%	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢を評価する			10%	
演習・実習の評価		授業内容を理解して準備、演習ができたか			10%		
教科書参考書	「新 生活教養 ―社会人としての基本マナー―」						
準備学修	授業で学んだことを身につけるよう、日常生活で生かしていくこと						
課題等に対するフィードバック方法	リアクションペーパーを配布して次回フィードバックを行う						
準備学習（予習・復習等）に必要な時間	1～2時間						
その他留意事項							
実務経験等	長野女子高等学校講師、長野県短期大学講師 中学校教諭一種免許状（保健体育・家庭） 高等学校教諭一種免許状（保健体育・家庭）						

科目名	暮らしと法律				担当者名	平出 淳史	
	ナンバ	23S11A05	授業の種類	講義		単位数	2
授内 業 容	人の一生について出生から人生の終焉を迎えるまでには、親子関係・結婚と家族生活・労働と職場・財産と相続といった多くの問題に直面する。こうした身近な問題について、法律を通して考えながら現実を直視し、積極的にかかわっていくことができるための学習をする。						
到 目 標	<ul style="list-style-type: none"> ・法律を身近なものとしてとらえることができる。 ・法律的な視点で物事を考える習慣（リーガルマインド）を身につけることができる。 ・自分の考えを論理的に述べることができる。 ・討論を通じて相手との意見交換に積極的に参加できる。 						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	法とは何か	法の意義 法の歴史				
	2	日本国憲法を読む(1)	憲法の基本原理 基本的人権				
	3	日本国憲法を読む(2)	憲法の基本原理 三権分立 自由と平等				
	4	民法の基礎知識(1)	財産と法 物権 債権				
	5	民法の基礎知識(2)	経済取引と法 消費者保護				
	6	民法の基礎知識(3)	家族と法 夫婦 親子				
	7	民法の基礎知識(4)	家族と法 相続 遺言				
	8	民法の基礎知識(5)	事故と法				
	9	犯罪と法	罪と罰 違法 責任				
	10	労働と法	労働基本権 働き方改革				
	11	法と仕組み	民法・刑法・行政法の役割分担				
	12	生活と法	消費者被害 お金のトラブル 交通事故				
	13	社会と法	格差と法				
	14	全体のまとめ(1)	全体を振り返り重要なポイントを確認する				
15	全体のまとめ(2)	全体を振り返り重要なポイントを確認する					
成績評 価方法 と基準	評価方法		評 価 基 準			割合	
	筆記試験		問題の正答率			70%	
	課題・レポート・提出物		課題の主旨を理解し、適切にまとめられ提出できたか			10%	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢を評価する			20%	
教科書 参考書	「エッセシャル法学」(大谷實編著 成文堂)						
準 備 学 修	自分が関心を持ったニュースや話題とそれについての感想をメモしておくこと(発表できるように)						
課題等 に対する フィード バック方法	添削し返却する。また返却時における講評、解説を行う						
準備学習 (予習・ 復習等) に必要な時間	1～4時間						
その他 留意 事項							
実 務 経 験 資 格 等							

科目名	人 間 生 活 論				担当者名	若麻績 享 則	
	〔健康管理士必修〕						
ナンバ	23 S 11 C 06	授業の種類	講 義	単位数	2	開講時期	2年・前期
授内 業 容	すべての人に平等に与えられた「人生」を考えることがテーマになります。「いのち」の尊さを自ら感じ取り、日々の生活から将来の展望を見つめ、より高い人間性を育むことを主題とし、「人間」と「生活」それぞれに力を付けて行くことの思考を深め実践法を探求していきます。						
到 目 標	自ら自身の生き方を考え、「生きる力」に何が必要かを理解したうえで、実践的判断力を持つことができることを目標とします。						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	この授業について	幸福に生きるとは…自分の花を咲かせる生き方とは				
	2	「いのち」について考える①	「いのちのおはなし」から考える				
	3	「いのち」について考える②	「いのちの歌」自分のいのちとは				
	4	「いのち」について考える③	「てんしのいもうと」を聴く ミニレポート作成				
	5	「生活」と環境について考える①	「生活力」…人と関わる力 コミュニケーション				
	6	「生活」と環境について考える②	「生活力」…デジタル社会のメディアリテラシー				
	7	「生活」と環境について考える③	「生活力」…経済力とマネーリテラシー				
	8	「生活」と環境について考える④	「生活力」…社会保障制度を知る				
	9	「生活」と環境について考える⑤	「生活力」…環境リテラシーとSDGs ミニレポート作成				
	10	「人間」について考える①	「生きる」とは…生・老・病・死				
	11	「人間」について考える②	「生きる」…心身の健康 元気はどこから？				
	12	「人間」について考える③	「生きる」…自由と規律 個人と社会の快適性とは				
	13	「人間」について考える④	「生きる」…反省と感謝 「こころ」を見つめることの大切さ				
	14	「人間」について考える⑤	「生きる」…自己をプロデュースするライフプランニング				
		15	まとめ	自分にとって必要な「人間力」と「生活力」とは			
成績評 価方法 と基準	評価方法		評 価 基 準			割合	
	筆記試験		課題の趣旨を理解し、考えを適切にまとめているか			70%	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢を評価する			15%	
	提出物		ミニレポート・リアクションペーパーの内容など			15%	
教科書 参考書							
準 備 学 修	特にありません						
課題等 に対する フィード バック方法	適時リアクションペーパーを配布して課題について次回フィードバックを行う						
準備学習 (予習・ 復習等) に必要な時間	1時間程度を奨励します						
その他 留意 事項							
実 務 経 験 資 格 等	善光寺寺務総長・淵之坊住職・保護司 長野青年会議所理事長・長野市PTA連合会長・SO日本長野会長ほかボランティア活動 僧侶(浄土宗教師)・仏教学修士						

科目名	栄養英語（基礎英語）				担当者名	小林 経 明	
	〔卒業必修〕・〔栄養士必修〕						
ナンバ	23 S 11 A 07	授業の種類	講 義	単位数	2	開講時期	1年・前期
授内 業 容	英語を通して栄養学の基礎的な専門用語になじみながら、栄養学の基礎的な知識を修得する。						
到 目 標	食文化は世界的に関心ごとであるので、栄養学に関連した英語を学ぶことにより、栄養に関する外国文献を読めるようにする。						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	English for Nutrition	栄養に関する英語				
	2	What's nutrition, anyway?	栄養って何だろう				
	3	How is food digested and absorbed	食物はどのように消化、吸収されるのか				
	4	What you get from food	食物から何を摂取するのか				
	5	-Protein-	たんぱく質				
	6	-Fat-	脂肪				
	7	-Carbohydrate-	炭水化物				
	8	-Vitamin/Mineral-	ビタミン/ミネラル				
	9	Some facts know before eating	食べる前に知っておくこと				
	10	-Calculating your BMI-	BMIの算出				
	11	Making wise food choices	賢く食物を選ぶために				
	12	Preserving and processing food	食品の保存と加工				
	13	Determining the safety of food additives	食品添加物の安全基準				
	14	Finding out more about food allergens	なぜ食物がアレルギーを引き起こすのか				
	15	Food as medicine	薬の働きをする食物				
成績評 価方法 と基準	評価方法		評 価 基 準			割合	
	筆記試験		問題の正答率			70%	
	レポート		課題の趣旨を理解し、適切にまとめられているか			20%	
	演習		復習テストの評価			10%	
教科書 参考書	「はじめての栄養英語」 清水雅子著 講談社サイエンティフィック						
準 備 学 修	授業前に学習する内容についてテキストを読み、問題文を解いておく						
課 題 等 に 対 す る フィード バック方法	添削し返却する。返却時における講評、解説を行う						
準 備 学 習 (予 習・ 復 習 等) に 必 要 な 時 間	1～4時間を推奨します						
そ の 他 留 意 事 項	栄養関係の学術誌などの論文で最初に英文で書かれている「まとめ」の部分を読むようにする						
実 務 経 験 資 格 等							

科目名	キャリアデザイン I (基礎)				担当者名	坂 口 洋	
	ナンバ	23 S 11 B 08	授業の種類	講 義		単位数	2
授 業 内 容	本講義では、初年次教育の一環として、あなたがここでスタートし、短大2年間の過ごし方や1年生後半からの就職活動、そして就職後の長い人生(定年65歳制、人生100年時代)を見据えて考えるテーマによって自身のキャリアを徐々に広げて行くものとするため、社会で役立つ知識と技術を中心に「エンプロイアビリティ (employability)」を包含した授業内容とする。						
到 目 達 標	<p>演習や講義を通して、社会で通用する知識や技能(能力)の存在を認識する。そして「キャリアの選択」に関する複数の観点を自らが発信できるように、主体的な学び(アクティブラーニング)の姿勢を修得する。</p> <p>※本学DP(ディプロマ・ポリシー:卒業の認定に関する方針)(1:豊かな人間性を持ち、幅広い教養と社会人としてのマナーを兼ね備えている)のを視点においた講義とする。</p>						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	オリエンテーション	キャリアを意識することで成長する力、発展する力を学ぶ				
	2	自己表現(基礎)	「斜面」から読み取る文章の内容に各人の認識の違いを理解する				
	3	自己表現(発展)	「斜面」から読み取る文章の内容について要約し文章化する				
	4	自己表現(展開)	各人の特徴について文章化しグループ討議、発表をする				
	5	自己開発(基礎)	知的・言語・数理能力に挑戦 ※VPI(一般職業適性検査)を活用する				
	6	自己開発(発展)	VPI検査をもとに将来のライフプランと今できることを確認する				
	7	カウンセリング(基礎)	相談における傾聴の意義について理解する				
	8	カウンセリング(発展)	相談における傾聴の技法について理解する				
	9	(カウンセリング(展開))	疑似体験によってカウンセリングを学ぶ(ロールプレイ)				
	10	キャリア開発(基礎)	過去をふりかえり、未来の自分を認識する(個人特性検査)GW				
	11	キャリア開発(発展)	エンプロイアビリティについて考える				
	12	キャリア開発(就職活動)①	就職活動の「流れ」についてGWする ※今、すべきことは何か?				
	13	キャリア開発(就職活動)②	これからの就職活動の動向について ※Web面接・面談を中心に				
	14	キャリアプラン(基礎)	「キャリアの心理学」 キャリアカウンセリングの観点から				
	15	キャリアプラン(発展)	「Planned Happenstance Theory(計画された偶発性)」				
	定期試験	テーマ別のレポート課題の提出					
成績評価方法と基準	評価方法		評価基準			割合	
	平常点		積極的にGW(グループワーク)に参加しているか			15%	
	課題・ふりかえりシート提出		講義ごとのテーマに対して自分の意見が書けているか			35%	
	定期試験(レポート課題)		課題に対して論理的に表現ができているか			50%	
教科書参考書	『キャリアデザイン概論』(雇用問題研究会)、『産業カウンセリング入門』(社団日本産業カウンセラー協会)						
準備学修	時事関連のニュース等に注目し、自分の注目すべきキーワードについて発言(主張)が出来るようにすること						
課題等に対するフィードバック方法	各講義の最後の「ふりかえりシート」の記入を課す。次回フィードバックとして、講師からのコメントを確認し前回の講義をふりかえりステップとして講義に臨む						
準備学習(予習・復習等)に必要な時間	キャリアをデザインする認識のために、磨杵作針というように、1~4時間の予習・復習を伴う						
その他留意事項	本講義は、少人数制での実施をするために、定員12名程度とし講義を開講します						
実務経験資格等	長野女子高等学校キャリアデザイン特別講師、上田福祉専門学校敬愛学院特別講師、長野大学キャリア科目講師、厚生労働省委託事業「働く若者ネット相談事業」キャリアカウンセラー 国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー						

科目名	キャリアデザインⅡ（展開）				担当者名	坂 口 洋		
	ナンバ	23 S 11 C 09	授業の種類	講 義		単位数	2	開講時期
授内 業 容	<p>短大生活の様々な選択肢の中から自分の生き方を主体的に考え行動する力を身につけることを目的とする。ここで言うキャリアとは「個人の役割や立場、職務の連鎖」を指し、デザインとは「構想を練り描く」という言葉の組み合わせで「キャリアデザインとは、自分のおかれた立場や役割を認識し、それにふさわしい己のあり様について構想を描くこと」と捉える。本講義では、キャリアの基礎を学び自己と向き合い、環境を理解し、将来に必要な力をつけ自分自身の生き方を考え、具体的な目標を立て挑戦し、また、学びの過程で自分との対峙だけでなくグループワークによって、他者と共有することで得られる気づきを身につける。</p>							
到 目 達 標	<p>◎大学生としての学びのスタイルを確立して、なりたい自分になるために「知る」ことの扉を閉めない。 ①基本的な学びと社会の動きに関心を持つ ②キャリア形成 社会を知る（環境理解） ③キャリア形成 自分を知る（自己理解） ④多様な価値観を受け入れ、自己と他者の違いを認識しつつ相手を尊重する考え方ができる ※これ全て本学 DP(3)を視点においたものとする。</p>							
授 業 計 画	回	タ イ ト ル	内 容					
	1	オリエンテーション	講師紹介・短大2年間のステージサイクルについて。自立から自律を考える。					
	2	キャリア形成①	キャリアの視点で自己概念を考える					
	3	キャリア形成②	「キャリア・アンカー」の理論を知る					
	4	キャリア形成③	「Planned Happenstance Theory」の理論を知る					
	5	キャリア形成④	ライフキャリアレインボーを考えてみる					
	6	適性とキャリア選択①	自分のコミュニケーション特性を知る					
	7	適性とキャリア選択②-1	GATBの考え方と見方について学ぶ（アセスメント）					
	8	適性とキャリア選択②-2	GATBの検査結果をふりかえる（GW）					
	9	適性とキャリア選択③-1	VPI職業適性検査について学ぶ（アセスメント）					
	10	適性とキャリア選択③-2	VPI職業適性検査をふりかえる（GW）					
	11	職業の理解	日本の給料&職業の理解について学ぶ					
	12	自己開発①（基礎）	コミュニケーション能力とは？ ※面接技法を含む					
	13	自己開発②（応用）	社会人基礎能力を高めるには？					
	14	キャリアデザイン（基礎）	キャリアデザインの考え方と手法について					
	15	キャリアデザイン（展開）	メンタルヘルスとストレスマネジメント					
		定期試験	テーマ別のレポート課題の提出					
成績評 価方法 と基準	評 価 方 法		評 価 基 準				割合	
	平常点		積極的にGW（グループワーク）に参加しているか				15%	
	課題・ふりかえりシート提出		講義ごとのテーマに対して自分の意見が書けているか				35%	
	定期試験（レポート課題）		課題に対して論理的に表現ができているか				50%	
教科書 参考書	大久保幸夫『キャリアデザイン入門Ⅰ・Ⅱ』（日経文庫）							
準 備 学 修	時事関連のニュース等に注目し、自分の注目すべきキーワードについて発言（主張）が出来るようにすること							
課 題 等 に 対 す る フィード バック方法	各講義の最後の「ふりかえりシート」の記入を課す。次回フィードバックとして、講師からのコメントを確認し前回の講義をふりかえりステップとして講義に臨む							
準 備 学 習 (予 習・ 復 習 等) に 必 要 な 時 間	キャリアをデザインする認識のために、磨杵作針というように、1～4時間の予習・復習を伴う							
そ の 他 留 意 事 項	本講義は、少人数制での実施をするために、定員12名程度とし講義を開講します							
実 務 経 験 資 格 等	長野女子高等学校キャリアデザイン特別講師、上田福祉専門学校敬愛学院特別講師、長野大学キャリア科目講師、厚生労働省委託事業「働く若者ネット相談事業」キャリアカウンセラー 国家資格キャリアコンサルタント、産業カウンセラー							

科目名	情報処理演習 I				担当者名	小林 健 雄	
	〔卒業必修〕						
ナンバ	23 S 11 A 10	授業の種類	演習	単位数	1	開講時期	1年・前期
授 業 内 容	Wordの基本機能を理解し、文章の入力や図・表の挿入、段組、差し込み印刷等ができるように日本語文書の作成の仕方を習得する。						
到 達 標	Wordの基本機能を理解し、図・表の挿入、段組、差し込み印刷等の簡易な日本語文書を作成できること。指示された実習課題を作成できること。						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	はじめに	情報システムの使い方、タッチタイピング練習、セキュリティについて				
	2	Windows10	Windows10、Word入門				
	3	日本語の入力	入力方式の設定、ひらがな・カタカナ・漢字変換				
	4	文章の入力	文節変換、入力の訂正、特殊な入力				
	5	文書の作成 1	書式設定、文章の入力、保存、読み込み、印刷				
	6	文書の作成 2	文字の複写・削除・移動、文章の複写・削除・移動				
	7	編集機能 1	右揃え、中央揃え、箇条書き入力、フォントの変更、太字、斜体				
	8	編集機能 2	均等割り付け、文字の網掛け、下線				
	9	表・メールの設定	表の作成、行・列の挿入削除、メールの設定・使い方				
	10	画像	画像の貼り付け、サイズ変更・移動				
	11	テキストボックス	テキストボックスの挿入、編集				
	12	ワードアート	ワードアートの挿入、編集				
	13	Wordの活用 1	スクリーンショット、段組、ドロップキャップ				
	14	Wordの活用 2	差し込み印刷				
	15	まとめ	まとめ				
成績評価方法と基準	評価方法		評価基準			割合	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢があること			10%	
	授業中課題		課題の到達度			30%	
	実技試験		問題の正答率			60%	
教科書参考書	30時間でマスター Word2019 実教出版						
準備学修	あらかじめ教科書に目を通し、予習をしておくこと						
課題等に対するフィードバック方法	授業中課題の質問に答え、授業時間内に理解できなかったことは、メールにて質問を受け、応答する						
準備学習(予習・復習等)に必要な時間	実技・演習科目は1～2時間を奨励します						
その他留意事項							
実務経験資格等							

科目名	情報処理演習Ⅱ				担当者名	小林健雄	
	〔卒業必修〕						
ナンバ	23S11B11	授業の種類	演習	単位数	1	開講時期	1年・後期
授内 業 容	<p>次のようなExcel（表計算ソフト）の基本的な機能の理解と操作方法を習得する。</p> <p>①セルへのデータの入力、文章の入力、編集の仕方を習得する。 ②相対参照と絶対参照を理解し、Excelを使って表計算の仕方を習得する。 ③グラフの挿入、編集の仕方を習得する。 ④主要な関数を理解し、使えるようにする。</p>						
到 目	<p>数式を入力して値を求めることができること。 相対参照と絶対参照を理解すること。グラフを作成できること。 合計、平均、最大・最小を求める。IF関数等主要な関数を理解し、使えること。</p>						
授 業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	はじめに	Excel基本、WordとExcelの違い				
	2	データの入力	セルにデータや文章を入力する、編集する				
	3	Excel入門	合計の計算、ファイルの保存と呼び出し、印刷、グラフの作成				
	4	ワークシートの活用1	行・列の削除・挿入・移動、列幅・行の高さの変更、平均の計算				
	5	相対参照	計算式の複写とセル番地の相対参照、表示形式の変更				
	6	罫線	罫線、便利なデータ入力の方法、オートカルク、セルのスタイル				
	7	絶対参照	セル番地の絶対参照				
	8	ワークシートの活用2	表示形式の変更2、文字属性の変更				
	9	最大・最小	MAX関数、MIN関数				
	10	データのカウンタ	COUNT関数、COUNTA関数				
	11	四捨五入	データの四捨五入、切り上げ、切り捨て				
	12	条件の判定	IF関数				
	13	グラフ	棒、積み上げ、折れ線、円グラフの作成、ラベルの編集				
	14	いろいろなグラフ	複合グラフ				
	15	まとめ	まとめ				
成 績 評 価 方 法 と 基 準	評価方法		評価基準			割合	
	授業参加態度		授業への参加意欲・取り組み姿勢があること			10%	
	授業中課題		課題の到達度			30%	
	実技試験		問題の正答率			60%	
教科書 参考書	30時間でマスター Excel2019 実教出版						
準 備 学 修	あらかじめ教科書に目を通し、予習をしておくこと						
課 題 等 に 対 す る フ ィ ー ド バ ッ ク 方 法	授業中課題の質問に答え、授業時間内に理解できなかったことは、メールにて質問を受け、応答する						
準 備 学 習 (予 習 ・ 復 習 等) に 必 要 な 時 間	実技・演習科目は1～2時間を奨励します						
そ の 他 留 意 事 項							
実 務 経 験 資 格 等							

科目名	スポーツと健康 I				担当者名	小林 詩子	
	〔卒業必修〕・〔栄養士必修〕						
ナンバ	23S11A12	授業の種類	実技	単位数	1	開講時期	1年・前期
授業内容	スポーツと健康の講義（初回のみ） ストレッチ、ニチレクボール、バドミントン、ヨガ						
到達目標	学生同士のコミュニケーションをはかり、主体的に安全にスポーツを行う態度を養う。 運動と健康のかかわりを理解し、体力や身体、健康、スポーツへの理解を深め、健康に対する見方、考え方を広げ、健康づくりのための方法を考える力を養うことができる。技術向上の方法を考えたり、工夫することができ、仲間とともにスポーツに親しみ、楽しむことのできる力を身につける。						
授業計画	回	タイトル	内 容				
	1	オリエンテーション	スポーツと健康に関わる講義（教室にて）				
	2	ストレッチ	ストレッチの種類 静的ストレッチ PNFストレッチ 二人組ストレッチ				
	3	ニチレクボール	基本練習 投球練習 ルール確認 試合				
	4	ニチレクボール	基本練習 投球練習 試合				
	5	ニチレクボール	基本練習 投球練習 試合				
	6	ニチレクボール	基本練習 投球練習 試合				
	7	バドミントン	基本技術 ドロップ ヘアピン ドライブ				
	8	バドミントン	基本技術 サーブ スマッシュ				
	9	バドミントン	基本技術 クリアー プッシュ				
	10	バドミントン	応用 シングルス 実践				
	11	バドミントン	応用 シングルス 実践				
	12	バドミントン	応用 ダブルス 実践				
	13	バドミントン	応用 ダブルス 実践				
	14	ヨガ	ヨガとは 歪み調整ヨガ				
	15	ヨガ	リラックスヨガ				
成績評価方法と基準	評価方法		評価基準			割合	
	授業参加態度		授業への参加意欲、取り組み姿勢を評価する（運動にふさわしい服装・髪型、記録等を含む）			40%	
	実技		それぞれの種目の特性を理解し、基礎的・基本的な知識・技能の習得と思考力、判断力			30%	
	筆記試験		問題の正答率			30%	
教科書参考書	必要があれば資料を Google classroom に載せます。						
準備学修	日頃から運動習慣をつけ、体力の向上をはかり、体調管理をしておく 授業で取りあげたスポーツのルール等を確認しておく						
課題等に対するフィードバック方法	リアクションペーパーを配布して次回フィードバックを行う						
準備学習（予習・復習等）に必要な時間	1～2時間						
その他留意事項	チャイムの前に用具の準備を協力して済ませておくこと 水分補給をするので、必ずペットボトルか水筒など蓋つきの飲料水を用意してくること 運動にふさわしい服装、髪形で参加すること タイツやサンダルは禁止 筆記用具持参						
実務経験等	長野女子高等学校講師、長野県短期大学講師 中学校教諭一種免許状（保健体育・家庭） 高等学校教諭一種免許状（保健体育・家庭）						

科目名	スポーツと健康Ⅱ				担当者名	小林 詩子	
	〔卒業必修〕・〔栄養士必修〕						
ナンバ	23S11B13	授業の種類	実技	単位数	1	開講時期	1年・後期
授内 業容	ソフトバレーボール ドッチビー リズムダンス						
到目 達標	<p>学生同士のコミュニケーションをはかり、主体的に安全にスポーツを行う態度を養う。</p> <p>運動と健康のかかわりを理解し、体力や身体、健康、スポーツへの理解を深め、健康に対する見方、考え方を広げ、健康づくりのための方法を考える力を養うことができる。技術向上の方法を考えたり、工夫することができ、仲間とともにスポーツに親しみ、楽しむことのできる力を身につける。</p>						
授業 計 画	回	タイトル	内 容				
	1	ソフトバレーボール	基本練習 アンダーハンドパス サーブ				
	2	ソフトバレーボール	基本練習 オーバーハンドパス 試合				
	3	ソフトバレーボール	基本練習 スパイク ブロック 試合				
	4	ソフトバレーボール	応用 ルール確認 試合				
	5	ソフトバレーボール	応用 試合				
	6	ドッチビー	投球練習 中あて 試合				
	7	ドッチビー	投球練習 中あて 試合				
	8	ドッチビー	投球練習 中あて 作戦 試合				
	9	ドッチビー	投球練習 作戦 試合				
	10	リズムダンス	前奏 1番Aメロ Bメロ				
	11	リズムダンス	前回の復習 1番サビ 隊形				
	12	リズムダンス	前回の復習 2番 隊形 班の課題				
	13	リズムダンス	前回の復習 2番 通し練習 班の課題				
	14	リズムダンス	通し練習				
	15	リズムダンス	発表				
成績評 価方法 と基準	評価方法		評 価 基 準			割合	
	授業参加態度		授業への参加意欲、取り組み姿勢を評価する（運動にふさわしい服装・髪型、記録等を含む）			40%	
	実技		それぞれの種目の特性を理解し、基礎的・基本的な知識・技能の習得と思考力、判断力			20%	
	ダンス		肘や指先が伸びているか、リズムに乗って踊っているか、グループの活動を協力してできるか等を評価する			20%	
レポート		課題の趣旨を理解し、適切にまとめられているか			20%		
教科書 参考書	必要があれば資料を Google classroom に載せます						
準 備 学 修	日頃から運動習慣をつけ、体力の向上をはかり、体調管理をしておく 授業で取りあげたスポーツのルール等を確認しておく						
課題等 に対する フィード バック方法	リアクションペーパーを配布し、コメントを記入しフィードバックを行う						
準備学習 (予習・ 復習等) に必要な時間	1～2時間						
その他 留意事項	<p>チャイムの前に用具の準備を協力して済ませておくこと</p> <p>水分補給をするので、必ずペットボトルか水筒など蓋つきの飲料水を用意してくること</p> <p>運動にふさわしい服装、髪形で参加すること タイツやサンダルは禁止 筆記用具持参</p> <p>冬場は寒さ対策をしていくこと 人数等により場合によっては、種目を変更する場合がある</p>						
実 務 経 験 資 格 等	<p>長野女子高等学校講師、長野県短期大学講師</p> <p>中学校教諭一種免許状（保健体育・家庭） 高等学校教諭一種免許状（保健体育・家庭）</p>						