

特集

信州の大学で学ぼう！

信州でオンリーワンの「学び」を

信州には、豊かな自然など恵まれた環境のもと、地域の特性を生かした産学官の連携が図られ、学生の「学びたい」思いに応えてくれる魅力的な大学がそろっています。「全国大学地域貢献度ランキング」でも毎年上位にランクインするなど、大学の枠を飛び越え、地域の活動と一体化した実践的な「学び」で成果を挙げています。

さあ、無限の学びのフィールドを求めて、信州で学ぶ魅力と一緒に探していきましょう！

ここが
魅力

地域の特性を生かした「学び」

研究開発を通じて「ものづくり」の現場を実感



◀ 試行錯誤を繰り返し安定走行を実現した「オムニライド」と星野研究室の皆さん

広い県土の長野県には、地域ごとに異なる「強み」があり、各大学での「学び」と深く関係しています。

諏訪東京理科大学工学部星野 祐教授が開発した、玉乗り型移動支援機器「オムニライド」。車輪が球状であるため、車体の向きを変えなくても前後左右全方向への移動が自在のこの乗り物は、ものづくりの先進地域として長野県内でも定評のある諏訪地域で誕生しました。

開発過程では、大学の設計に応じて、技術力に優れた地元の製造業が部品を供給し、研究費の一部を県が財政面でバックアップするなど、産学官連携が図られています。研究室の学生たちも「納品された部品の精度に驚いた」と口をそろえ、生産現場とのやりとりを通じて、ものづくりの喜びを実感しています。



球体の駆動に必要な基幹部品「オムニホイール」完成度の高さに星野教授も絶賛▶

ここが
魅力

個性を尊重し、自主性を引き出す環境

少人数教育で「学校との近さ」を実感

県内の大学は、東京近郊の大学に比べ小規模で、1大学当たりの学生数で比較すると、5,202人に対して2,056人と半分以下。学生の個性を尊重した少人数教育は、都会にはない県内大学の大きな魅力です。

また、複数の大学では学生の課外活動を金銭面でサポートする制度を設け、学生のチャレンジを積極的に後押ししています。

諏訪東京理科大学で「オムニライド」の開発に協力している矢澤美貴さんは、高校3年時にマイコンカーの全国大会で優勝した経歴を持ち、現在、ロボット

研究部の部長としても活躍中です。大学生対象の大会が少ないことを残念に感じていたところ、ならば自分たちで大会を主催しようと「チャレンジ」を開始。最大のネックだった運営費は、大学の支援制度で無事解決。「何でも気軽に相談でき、教授やスタッフとの距離感の近さが最大の魅力」と語る矢澤さん。プレーヤーではなくマネージャーとして初めて臨んだ大会で苦労も多かったものの、大会の成功には自信を深めた様子。信頼する仲間と協力して、次回はもっといい大会にしたいと前を見据える姿が印象的でした。



▲諏訪東京理科大ロボット研究部の皆さん(写真中央が矢澤さん)

ここが魅力 アクセスの良さと豊かな自然環境 信州ならではの「充実した学生生活」

日本の中央部に位置する信州は、首都圏や中京・関西圏からのアクセスが良好。また、日本の屋根とも形容される美しい山々に囲まれ、四季の移り変わりを丸ごと体感できる魅力的な自然環境にも恵まれています。そして、この大自然の恵みがもたらす、おいしい水や新鮮な野菜、そばに代表される伝統的な食文化や、登山やハイ

キング、温泉にスキーといった自然体験型観光スポットが充実していることも忘れてはならない信州の魅力です。

こうした背景から、県内の大学では環境ツーリズム学部(長野大学)や観光ホスピタリティ学科(松本大学)など、信州ならではの特色ある「学び」を展開しています。

県内全域に広がる「学び」のフィールド

詳しい情報は、各大学のホームページにてチェック
[>> をクリック!]

県内5キャンパス8学部！ 長野県の国立大学

信州大学 国立

- 1 人文学部・経済学部・理学部・医学部
松本市旭3-1-1 >>
- 2 教育学部
長野市西長野6の口 >>
- 3 工学部
長野市若里4-17-1 >>
- 4 農学部
上伊那郡南箕輪村8304 >>
- 5 繊維学部
上田市常田3-15-1 >>

最大3種類の国家試験 受験資格が取得可能

- 6 長野県看護大学 県立
看護学部
駒ヶ根市赤穂1694 >>

地域医療先進エリアで 看護の原点を学ぶ

- 7 佐久大学 私立
看護学部
佐久市岩村田2384 >>

自然豊かな長野県にある、 東京理科大学

- 8 諏訪東京理科大学 私立
工学部・経営情報学部
茅野市豊平5000-1 >>

英語力とコミュニケーション 能力を高める

- 9 清泉女学院大学 私立
人間学部
長野市上野2-120-8 >>

地域社会と密接につながった 体験型の学びで成長する

- 10 長野大学 私立
社会福祉学部・環境ツーリズム学部・企業情報学部
上田市下之郷658-1 >>

充実のキャンパスで 最先端の歯科医学を学ぶ

- 11 松本歯科大学 私立
歯学部
塩尻市広丘郷原1780 >>

専門知識を地域で実践、 社会が研究フィールド

- 12 松本大学 私立
総合経営学部・人間健康学部
松本市新村2095-1 >>

人と地域を支える リハビリのプロを育成

- 13 長野保健医療大学 私立
保健科学部
長野市川中島町今井原11-1 >>



長野県では、平成30年4月の新県立大学の開学に向けて準備を進めています。
詳しくは、こちらからご確認ください。 >>

大学間連携で魅力アップ！

高等教育コンソーシアム信州

高等教育コンソーシアム信州は県内の大学が連携・協力し、信州の高等教育全体の資質向上を推進するとともに信州の未来を担う人材をともに育成しようと発足しました。

加盟大学間の単位互換制度や、高速通信ネットワークを活用した遠隔授業、市民開放セミナー、学生間交流などを協力して行っています。

学びのフィールドが広がる「単位互換・遠隔授業」

「高等教育コンソーシアム信州」に加盟する大学の学生が、他大学で提供されている授業を履修し、それが自大学で単位認定される制度です。各大学特有の教育・研究資源を相互に活用し、大学の枠を超え、学生をサポートしています。

単位互換制度には「通学」スタイルと「遠隔授業」スタイルがあります。「遠隔授業」スタイルでは、学生は自大学の遠隔講義室から他大学の授業を受講することもできます。



▲遠隔授業の様子

合同説明会及び
オープンキャンパス開催
予定

実際に現地に足を運び、学校の雰囲気を感じとる絶好のチャンス！
これで受験勉強にも一層身が入る!?

日時・会場	合 同 説 明 会 (長野県共同ブース設置)			オープンキャンパス
	6月18日(木) 16:00~18:30 高岡商工会議所	7月6日(月) 14:00~18:00 新宿NSビル	7月16日(木) 15:00~19:00 金沢駅もてなしドーム	
信 州 大 学 »	—	—	○	●教育学部…7/20(月・祝) ●経済学部…7/25(土) ●工学部…7/25(土)、10/17(土) ●人文学部…7/26(日) ●理学部…7/25(土)、26(日) ●医学部医学科…7/26(日) ●繊維学部…7/26(日)、10/18(日) ●農学部…8/8(土) ●医学部保健学科…8/9(日)
長野県看護大学 »	○	—	○	8/1(土)
佐 久 大 学 »	○	○	—	6/27(土)、8/8(土)、8/29(土)
諏訪東京理科大学 »	○	○	○	6/28(日)、7/19(日)、8/9(日)、9/6(日)
清泉女学院大学 »	○	—	○	6/21(日)、7/19(日)、8/2(日)、8/23(日)、9/13(日)、 10/10(土)、10/11(日)、11/22(日)、12/13(日)、1/23(土)
長 野 大 学 »	○	○	○	6/27(土)、7/18(土)、8/9(日)、9/5(土)
松本歯科大学 »	—	○	○	1日 5/24(日)、6/21(日)、7/5(日)、7/12(日)、7/19(日)、 体験 7/26(日)、8/1(土)、8/2(日)、8/22(日)、8/23(日)、 入学 9/6(日)、9/20(日)、10/25(日)、11/15(日)、12/6(日)
松 本 大 学 »	○	○	○	5/17(日)、6/21(日)、8/2(日)、8/22(土)、9/27(日)
長野保健医療大学 »	○	○	○	6/6(土)、9/5(土)

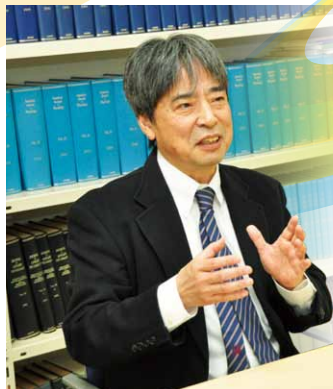
※合同説明会、オープンキャンパス等などの最新情報は、各校のホームページ等でご確認ください。(> をクリック!)

銀座NAGANOで信州の「学び」をプチ体験
～信州の魅力発見大学～

平成27年	5月15日(金) 13:30~14:30 >現在参加申込受付中! (クリック)
第5回	テーマ：地方創生と地方大学 ～高等教育コンソーシアム信州で、アクティブにグローバルに～ 講 師：信州大学 高等教育研究センター 矢部 正之 先生
第6回	6月12日(金) 13:30~14:30 テーマ：信州版ソーシャル・エモーショナル・ラーニング 講 師：清泉女学院大学 心理コミュニケーション学科 眞榮城 和美 先生
第7回	7月24日(金) 15:30~16:30 テーマ：若者よ、夢を紡め 信州の里山は〇〇の宝庫だ! 講 師：長野県看護大学 人間基礎科学講座 北山 秋雄 先生

信州での「学び」を東京・銀座にお届けする「出張講義」。
月替わりで各大学の講師が登場します。ぜひこの機会にご聴講ください!
(第1回～4回は、26年度中に終了しています)

第8回	8月21日(金) 15:30~16:30 テーマ：信州発 健康長寿のすすめ ～よく噛んで味わうカムカムメニュー～ 講 師：松本歯科大学 総合歯科医学研究所 増田 裕次 先生
第9回	9月15日(火) 15:30~16:30 テーマ：自然の美と深い歴史に育まれた信濃の医療系大学 講 師：長野保健医療大学 保健科学部長 金物 壽久 先生
第10回	10月16日(金) 13:30~14:30 テーマ：信州に学ぶ脳を鍛えるトレーニング 講 師：諏訪東京理科大学 脳科学 篠原 菊紀 先生



インターバル 速歩

信州大学大学院
医学系研究科スポーツ医科学講座

能勢 博 教授

HIROSHI NOSE

長野県では、現在、県民一人ひとりが主役の健康づくり県民運動「信州ACE（エース）プロジェクト」を推進中。新連載「信州健康長寿のヒ・ミ・ツ」では、さまざまな分野で活躍中の皆さんが、信州の健康長寿について語ります。

第1回は、インターバル速歩の研究・普及に取り組んでおられる信州大学大学院教授の能勢博さん。運動のメリットや長く続けるコツをお伺いしました。

老化のスピードを遅らせて健康長寿に

人間は30歳をピークに筋力と持久力が衰え始めるとされています。普通に生活していても寝たきりになってしまうことだってあり得ます。ですが、日頃から運動を意識することで老化のスピードは遅らせることができるのです。

私は、松本市の健康増進事業の一環として、約20年間、中高年の方々を対象とした健康スポーツ教室に関わってきました。筋力と持久力を、できるだけ簡単な方法で、かつ、お金や時間をかけずに鍛えるにはどうしたらよいかということで試行錯誤を重ね、考案したのがインターバル速歩です。

「インターバル速歩」のカラクリ

「インターバル速歩」をひとことで言うと、速歩きとゆっくり歩きを交互に3分ずつ行う運動です。「えっ、それだけ？」と思われるかもしれませんが、本当にこれだけ。でも、それで筋力と持久力を同時に鍛えることができるんです。

ポイントは、3分間の速歩きの部分で、「ややきつい」と感じる速さで大股で歩くこと。大股の速歩きには、スクワットなどの筋力トレーニングと同等の運動効果があるのです。そして、速

歩きだけでは体力的にもちませんから、ゆっくり歩きを組み合わせます。苦しくて運動時間そのものが短くなってしまったりは持久力アップにつながらないからです。

三日坊主にならないために

ウォーキングを始めてみたけれど、途中で挫折してしまったという経験を持つ方もいらっしゃるでしょう。運動を長く続けるためのコツは3つ。記録する、ライバルを見つける、結果を見せる。過去の自分と比べて成長を確認し、競争意識を持って頑張る、そして仲間を見つけて経過を確認しあうことです。

年を重ねても若々しく、健康長寿でいられるチャンスは誰にでもあるわけですから、ぜひ多くの皆さんに実践してほしいですね。

「インターバル速歩」基本の歩き方

- ①「速歩き」3分間
ややきついと感じるペースとは、歩いていて息が上がってくるぐらいの速度。
- ②「ゆっくり歩き」3分間
速歩きで上がった息を整えるようにゆったりと歩く。
- ③①と②を1日5セット行い、週4回以上行う。1週間の合計で120分以上確保できればOKです。



インターバル速歩

(①大股で、②背筋を伸ばして、③腕は後ろにしっかり振る)

熟年体育大学リサーチセンターのホームページで動画をチェック! >>

信州ACE（エース）プロジェクトとは

長野県が展開する健康づくり県民運動の名称です。

ACEは脳卒中等の生活習慣病予防に効果のあるAction（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

信州ACE（エース）プロジェクトのホームページ >>

ACEを实践しよう!

【信州ACEプロジェクト】

#1

「長寿をおすそわけ」 長野県長寿食堂 のご紹介

長寿日本一を支える「信州の食文化」を体験することをコンセプトに、長野駅ビル「MIDORI長野」内に、3月7日に「長野県長寿食堂」が新装オープンしました。

長野県栄養士会が健康づくりのために推奨する「栄養士会メニュー」と料理研究家横山タカ子さん監修の「二十四節気メニュー」に加え、新鮮な野菜のビュッフェも大好評です。



長野県長寿食堂のフェイスブックはこちら>>