

## スポーツ健康科学科 2025 年度入学生 フレッシュマンセミナー 開催要項

### 【セミナー概要】

スポーツ健康科学科フレッシュマンセミナーは、新入生が大学生活をスムーズに始めるために、学業や社会的な側面で充実した経験を得ることをサポートすることを目的とするセミナーである。大学・学部・学科の理念を共有し、周南公立大学の価値観や文化、ルールを理解してもらうことに加え、新しい環境に適応しやすくするために、新入生同士の交流の機会を提供する。また、人間健康科学部の設置趣旨にもある人間の心身及び社会的健康に携わる様々な分野の専門職者と真の連携・協働を推し進めていくことができる専門職者の育成を図るべく、十種ヶ峰青少年自然の家の冒険教育プログラム（AFPY）の体験学習を通して人間的成長を感じることでできるプログラムを展開する。

### 記

1. 日 時：令和7年4月5日（土）～7日（月） 2泊3日  
【集合】4月5日（土）9時00分に記念会館（体育館）に集合  
【解散】4月7日（月）16時00分頃に大学にて解散予定
2. 場 所：山口県十種ヶ峰青少年自然の家  
〒759-1602 山口県山口市阿東嘉年下 1883-2
3. 参加費：10,000 円（上限額で設定しています。お支払い期間前に、再度決定額をお知らせします。）
4. お支払い期間：令和7年4月10日（木）～16日（水）
5. お支払い方法：本館 2F 学務課前の券売機にてお支払い後、半券を学務課に提出
6. 服 装：動きやすい服装、履き慣れた運動靴（サンダル、クロックス等は危ないので不可）
7. 携行品：①筆記用具（鉛筆、ボールペン等）  
②体育館シューズ  
③寝間着、着替え等、雨具（レインコート）  
④タオル、洗面用具（シャンプー、ボディーソープ、歯ブラシ等）  
⑤健康保険証（コピー可）  
⑥水筒、軍手（滑り止めがついていないもの）、帽子  
※虫よけ、虫さされ薬（虫が多い季節ですので、必要があれば持参）
8. 注意事項：① 貴重品や不要なもの（ゲーム機・マンガ等）は持参しないこと。  
② 野外活動もあるので肌を露出しない長袖・長ズボンを準備しておくこと。  
③ 持病のある者はいつも服用している薬を必ず持参すること。特に、花粉症のある学生は対策を万全にすること。  
④ 現地は高所にあるため、天候によって、寒い場合がある。衣類における防寒対策をとること。  
⑤ 火災予防と施設利用マナー向上の観点から、期間中は、全受講生の喫煙を禁止する（成人している学生についても許可しない）。タバコ・ライター・マッチなどは持参しないこと。  
⑥ 山口県十種ヶ峰青少年自然の家が定める生活上のルールを遵守すること。

※ 健康上の心配がある方は、事前に学務課（Tel 0834-28-5390）に連絡してください。

※ フレッシュマンセミナー前日および当日の連絡先については、担当教員（Tel 前日までに記載）へお願いします。

9. フレッシュマンセミナー行程表

| 4月5日(土) |                                   | 4月6日(日) |                                      | 4月7日(月) |                                 |
|---------|-----------------------------------|---------|--------------------------------------|---------|---------------------------------|
|         |                                   | 6:30    | 起床・洗面                                | 6:30    | 起床・洗面                           |
|         |                                   | 7:00    | 朝のつどい                                | 7:00    | 朝のつどい                           |
|         |                                   | 7:40    | 朝食・清掃                                | 7:40    | 朝食・清掃                           |
| 9:00    | 記念館 集合                            | 9:00    | チームビルディング①<br>AFPY(アフピー)<br>・ローエレメント | 8:40    | 退所点検                            |
| 11:00   | 自然の家 到着                           |         |                                      | 9:30    | チームビルディング③<br>グループ対抗<br>リレーマラソン |
| 11:20   | 入所式                               |         |                                      |         |                                 |
| 11:50   | 学部長・副学部長挨拶                        |         |                                      |         |                                 |
| 12:10   | 昼食                                | 12:00   | 昼食                                   | 12:30   | 昼食                              |
| 13:00   | 教員紹介                              | 13:00   | チームビルディング②<br>AFPY(アフピー)<br>・ハイエレメント | 13:30   | ソロの時間                           |
| 13:30   | 在学生による大学生<br>活、キャリア形成に関<br>する質疑応答 |         |                                      |         |                                 |
| 14:20   | 休憩                                |         |                                      | 14:00   | 退所式                             |
| 14:30   | スポーツ・体育業種と<br>4年間の学習について          |         |                                      | 14:30   | 自然の家 出発                         |
| 15:30   | 野外炊事                              | 16:40   | 自由時間                                 | 16:00   | 大学到着 解散                         |
| 18:30   | 本館棟へ移動                            | 17:20   | 夕食・入浴                                |         |                                 |
| 19:00   | 入浴                                | 19:30   | ・リレーマラソン<br>実施についての説明                |         |                                 |
| 21:00   | 就寝準備                              | 21:00   | 就寝準備                                 |         |                                 |
| 22:00   | 消灯                                | 22:00   | 消灯                                   |         |                                 |

※活動内容は、天候等により変更となる場合があります。

以上