

Matsudai Life
松大ライフ

大きな自信へとつながっていく
充実感溢れるキャンパスライフ

**先生との距離が近いのが魅力
何でも相談できて
話の中から新しい自分を発見**

江村 美名さん

人間健康学部 健康栄養学科3年
長野県長野西高等学校出身

大学に入学して一人暮らしを始めましたが、友人も増えて成長している自分を実感しています。健康栄養学科ということもあり、昼食用のお弁当を手作りしていますが、バランスよくするのは結構大変。親のありがたさが身にしみります。松本大学は、気にかかることがあれば、気軽に相談できる先生との距離の近さも魅力です。

**遠くからも通う価値大の
居心地のよいキャンパス
図書館が私のお気に入り。**

井上 絵里奈さん

松商短期大学部 商学科2年
山梨県立北杜高等学校出身

山梨から片道1時間半かけて通学していますが、毎日が楽しいので通うのも苦になりません。図書館を利用することが多く、キャンパスの中でも特に気に入りの場所です。本を読んだり、勉強をしたり、DVDソフトも揃っているので、時間が空いているときに利用しています。自由に利用できるコンピュータ教室もおすすめです。学食も2箇所あっていろいろなメニューが楽しめます。

キャンパスライフ

通学編

毎日大学に通う学生のために

松本大学に通う学生は出身地もさまざまです。
松本市をはじめ、県内各地、さらには県外エリアからも
便利に通学できるよう支援しています。

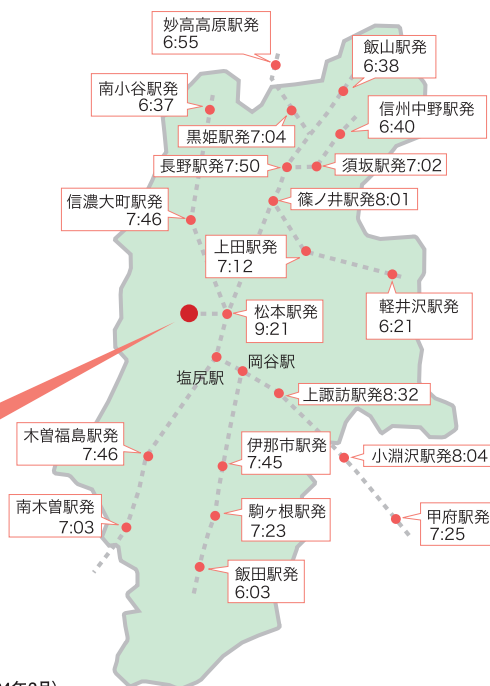
県内各地から通学できるよう 1時間目の授業開始を遅くしています。

キャンパスがあるのは、長野県のほぼ中央に位置する松本市の松本駅から車で
約11分、北新・松本大学前駅から徒歩2分の場所。1時間目の授業は9時40分スタート
にしているので、遠方からも通学することができます。

所要時間(電車)

長野市	約1時間30分
上田市	約1時間30分
大町市	約1時間10分
諏訪市	約50分
伊那市	約1時間20分
木曽福島	約1時間10分
飯田市	約3時間
甲府市	約2時間

北新・松本大学前駅着
9:32
松本大学まで徒歩2分



■ 通学にかかる費用の目安(平成24年3月)

交通費	出発駅	経由駅	路線	到着駅	定期代	
					1ヵ月	3ヵ月
北 信	長野		JR松本	北新・松本大学前	21,910円	62,460円
南 信	上諏訪		JR松本	北新・松本大学前	15,990円	45,600円
南 信	伊那市	JR岡谷	JR松本	北新・松本大学前	19,870円	56,640円
中 信	木曽福島		JR松本	北新・松本大学前	20,150円	57,450円

アパート・マンションも 松本市ならリーズナブルな家賃で 借りられます。

通学が大変だったり、県外出身で一人暮らしをされる方
にとって気になるのは、アパート・マンションの状況です。松
本市では、松本駅から徒歩10分以内という利便性の高い
立地でも、ワンルームや1LDKの物件は、東京などの都心
部と比べるととてもリーズナブルな家賃です。さらに少し郊
外に出れば、さらに格安物件がたくさんあり、多くの松大生
が利用しています。

松本大学生生活協同組合では一人暮らしをする学生の
方にアパート・マンションの情報を提供しています。松本市
内の複数の不動産会社と契約を結んでおり、希望にそっ
た物件を選ぶことができます。

松本と東京の家賃相場(最寄り駅から徒歩10分以内) ワンルーム

松 本	約4万1000円
東 京 (中野区)	約6万3000円

1LDK

松 本	約5万7000円
東 京 (中野区)	約10万8000円

※家賃相場は、WEBなどを参考に作成

約480台の駐車スペースがあり 多くの学生がマイカーで通学しています。

松本大学には学生専用駐車場があり、480台の駐車ス
ペースがあります。利用希望者は、交通安全講習会を受講
した後「自動車通学許可申請書」と所定の書類を学生課
に提出して登録し、「駐車場利用許可証」の交付を受けて
利用することができます。



意外と遠くからも通いやすい 私は音楽を聴きながらマイカーで通学です

小池 優佳さん 人間健康学部 健康栄養学科2年 長野県上田東高等学校出身

大学への通学を考えて自動車免許を取得。雪の日以外は、たいていマイカー通学していま
す。高速を利用して片道1時間10分くらい。電車の場合には、乗り換えが3回必要になるので2
時間ほどかかりますが、6時30分頃の電車に乗車すれば、1時間目から間に合います。自動車
を利用していると友人たちとの行動範囲も広がります。運転しながら好きな音楽をかけて合
わせて歌ったり、リラックスして通えるのも魅力。松本大学は県内唯一の管理栄養士養成校な
ので進学を決めました。目標や楽しみがあれば、通学時間は気にならないと思います。学割や
ETC割引などを活用できるので予想よりも経済的かもしれません。

文化香る“三ガク都”、松本。

山岳、音楽、そして学問の街、松本。
文化の香りに満ちた魅力的なこの街が、松本大学のホームタウンです。

豊かな自然と充実した都市機能。 松本は、心豊かに暮らせる街です。

長野県のほぼ中央に位置し、松本城を中心に広がる城下町、松本。北アルプスの玄関口として、また旧開智学校や旧制松本高等学校をはじめとする学問の街として発展してきました。さらにスズキ・メソード誕生の地であり、近年は音楽祭サイトウ・キネン・フェスティバルの開催や多くの美術館などを通して芸術・文化の街としても知られています。



歴史と文化の息吹を感じる城下町

松本には松本城や旧開智学校など歴史的建造物が多く残り、白壁と黒なまこの土蔵が並ぶ中町通り、江戸期の城下町を再現した縄手通りなど、街のそこかしこに歴史を感じることができます。また文化面でも充実しており、松本市美術館（松本市）をはじめ、安曇野にはたくさんの美術館があり、気軽にアートを楽しめます。音楽活動も盛んで、全国的にも有名なサイトウ・キネン・フェスティバル松本が毎年開催されています。



- ① 中町通り
- ② 国宝松本城
- ③ 縄手通り商店街
- ④ 松本市美術館
- ⑤ サイトウ・キネン・フェスティバル松本

©サイトウ・キネンフェスティバル松本実行委員会



- ① ハイキング（美ヶ原）
- ② スノーボード（白馬）

安曇野、白馬・大町など 自然豊かな信州ならではの アクティビティ。

松本の周りには信州の雄大な自然が広がっています。里山の景色が美しい安曇野、さらには北アルプス、上高地、乗鞍、美ヶ原などの雄大な山々。身近な自然や里山を散策したり、スポーツ派には冬はスキー、スノーボード、夏は山登り・トレッキングやサイクリング、カヌーなどが楽しめます。

松本で暮らしてみても

松本の街の魅力を満喫しています

小岩 侑里さん

スポーツ健康学科3年
新潟県立小出高等学校出身

松本近郊はとても静かで住みやすく、安心して一人暮らしを楽しんでいます。車通学なので、休日は友だちと市内や安曇野をドライブすることもしばしば。美術館や史跡なども訪ねてみたいと思っています。



休日は友だちと安曇野ドライブ

藤本 千尋さん

観光ホスピタリティ学科2年
新潟県・東京学館新潟高等学校出身

松本駅から自転車で10分ほどのところに住んでいます。駅前には活気があり、街中ではパルコや専門店でショッピングも楽しめます。私は歴史が好きなので、蔵や歴史的建造物の多い松本はとっても魅力的です。

大学 生活編

快適な大学生活をしっかりサポート

生活、学び、健康など、さまざまな視点から支援する設備・機能を備え、楽しく快適なキャンパスライフをしっかりサポートします。

文具・雑貨から、栄養価満点の学食メニューまで充実のラインナップで学生生活を応援します。

生協ショップ（フォレストホール1階）

大学生活に不可欠の文具・書籍をはじめ、パソコン関連機器、CD、日用雑貨、証明写真、家電、宅急便など豊富な品揃え。飲料、お弁当、お菓子なども充実しています。書籍・雑誌・お菓子は定価の1割引き、文具は2割引きで販売。自動車教習所の受付（特別割引）なども扱っています。7号館1階には食品中心のミニショップもあります。

カフェテリア【学生食堂】

学内には2カ所の学生食堂があります。1つはフォレストホール2階にあるレストランで、丼物や麺類、企画メニューなどを提供。椅子はおしゃれなデンマーク製で、バルコニーでの飲食も楽しめます。もう1つは3号館4階にあるラウンジ。日替わりセットのほか50円からのサイドメニューを自由に組み合わせることができます。またサラダバー&ドリンクバーも大人気。どちらのカフェも窓の外には大パノラマが広がり、くつろいだ時間が過ごせます。価格はリーズナブル（かけうどん180円〜）で、栄養面にも配慮されています。

落ち着いて自習や読書ができる図書館は、「AVコーナー」や「グループ学習室」も完備。

図書館

学術書から趣味の分野まで、約10万冊の蔵書を誇ります。各階のパソコンを使用して、蔵書の検索やデータベースの利用が可能で、課題やレポート作成にも活用できます。DVDやビデオを楽しめる「AVコーナー」や、個人・グループ学習用の専用スペースも設置。2階のブラウジングコーナーでは、午前11時半から2時間は飲食もできます。

<開館時間> 月～金曜日：午前9時～午後8時半 土曜日：午前9時～午後5時

大学生活を送るうえでのさまざまな支援を行います。

教務課・学生課（4号館1階 学生センター）

学生センターでは、学生生活が豊かで充実したものになるように、さまざまなサポートをしています。

- 【教務課】●履修を含む授業について ●試験・成績について ●資格取得について
●成績証明書など各種証明書の発行について など
- 【学生課】●学内での生活全般について ●奨学金について ●学友会 ●クラブ活動について
●自動車・バイク通学について ●学割などの証明書発行 など

学生一人ひとりの身体と心の健康を守ります。

健康安全センター（7号館1階）

保健師が常駐し、学内でのケガや急病、体調不良に対する応急処置を施します。身体測定・内科検診、レントゲンなどの定期健康診断も毎年実施。健診結果について、一人ひとりに保健指導を行なっています。また身体や心の健康に関するさまざまな相談にも対応しています。さらにカウンセリングルームの設置や24時間年中無休の電話健康相談サービスを導入し、サポートしています。



コンピュータを管理し、さまざまなサービスを提供する情報拠点

情報センター（2号館1階）

学内の情報機器（パソコン、ネットワーク機器）全般について管理運営をしています。またパソコンの購入相談、故障時のトラブル対応（ヘルプデスク）などのほか、ノート型パソコンやデジタルカメラ、ソフトウェアの貸し出しも実施しています。





Campus Map



全学生が集うワンキャンパス

松本大学と松商短大は一つの敷地内で、施設や設備を共有しています。充実したキャンパスを共有することで、学生同士や教員との交流もさらに深まります。



総合グラウンド

人工芝のサッカー場と400mトラック、走り幅跳び、走り高跳びなど陸上競技のピットを備えています。



6号館

人間健康学部関連の設備が揃う6号館。調理実習室からトレーニング機器や運動生理学実習室があるトレーニング室まで、充実した施設があります。



フォレストホール

全面ガラス張りの逆円錐形のフォルムが印象的な建物。生協ショップやレストランがあり、晴れた日には北アルプスの眺望が楽しめます。



第1体育館

室内スポーツや大規模な講演会、入学式や卒業式などの式典に使用。アリーナの2階にはトレーニング室と観客席も備えています。



フォーラム

ヤマボウシの樹が植えられた中庭で、学生たちのくつろぎの場です。4号館側には水が涼しげに流れていて、夜には樹々がライトアップされます。



5号館

524教室は、330人収容の学内最大の講義室。長野県内8大学の授業が受講できる、双方向の遠隔講義システムが導入されています。



4号館(管理・研究棟)

2階の一部と3階は教員の研究室。通称前室と呼ばれるスペースは学生と教員とのコミュニケーションの場として活用されています。



7号館

学生が自由に使用できるCOMMONルームやキャリアセンター、基礎教育センター、地域づくり考房『ゆめ』、大学院研究室、地域総合研究センターなどがあります。



2号館

1階にはコンピュータ実習室や情報センターがあり、2階には各教室、3階には大きな階段教室があります。



1号館

ホール、法人経理事務室、会議室、松商短大の講義が行われる教室が11あります。また、教員の研究室や同窓会館もあります。



3号館(コンピュータ教室・ラウンジ)

コンピュータ実習室が全部で7教室、学生用のデスクトップ型パソコンが約350台設置されています。パソコンは自由に利用できます。



図書館

モダンな建築デザインが印象的な建物。ガラス張りである開放感あふれるスペースで、多くの学生が利用しています。

クラブ活動

仲間とともに挑み、ともに楽しむ。

大学生活を充実させるもうひとつの活動が、クラブです。

夢を共有する仲間と、ともに挑み、ともに楽しむ。

クラブ活動は仲間と出会い、自分を高める貴重な体験になります。

運動部





|松|大|か|ら|実|業|団|で|活|躍|の|道|

女子ソフトボール部

選手としてはもちろん
社会人の自覚をもって取り組みたい。



静甲株式会社

山崎 奈美佳さん(右)

人間健康学部 スポーツ健康学科2013年3月卒業

実業団として1部昇格を目指しているの、高い意識で、チームにふさわしい選手になりたいと思います。個人タイトルも目標ですが、小・中学生が憧れるような存在になりたいです。ソフトボールから逃げなくなった時も、仲間や先生方に支えられて今を迎えることができ感謝の気持ちでいっぱいです。

大和電機工業株式会社

宮坂 奈々恵さん(左)

人間健康学部 スポーツ健康学科2013年3月卒業

大学で学んだこと、いろいろな人から得た考え方や技術を活かして、常に試合に出場できる選手になりたいです。他選手との協調性など集団競技だからこそ得られるものが大きかったですね。大学4年間は人間的に成長することができたと思います。そのすべてが一番の思い出であり、私の自信です。

硬式野球部[強化部]	関甲新野球連盟1部復帰、 神宮大会(大学選手権)出場を目指しています。
女子ソフトボール部[強化部]	全日本大学選手権7年連続、全日本総合選手権に出場。 上位入賞を目指しています。
男子サッカー部[重点部]	北信越大学サッカーリーグ1部参戦中。 全日本インカレ・天皇杯出場を目指しています。
陸上競技部[重点部]	平成24年度日本学生陸上競技大会及び全日本学生インカレ走り幅跳び入賞など多数の実績を誇ります。
男子バスケットボール部	北信越春季リーグ3部に参戦中、3部での優勝を目指しています。
女子バスケットボール部	北信越春季リーグ4部に参戦中、4部での優勝を目指しています。 松本リーグ3位。
短大部男女バスケットボール部	平成24年度長野県短期大学体育大会男子の部優勝、 女子の部3位の成績を収めました。
男子バレーボール部	北信越大学バレーボール大会2部で参戦中。 1部昇格を目指しています。
女子バレーボール部	北信越大学バレーボール大会2部で参戦中。1部昇格を目指しています。 平成24年度信越大会1部リーグ3位入賞。
短大部女子バレーボール部	平成24年度長野県短期大学体育大会女子の部優勝。
男子ハンドボール部	北信越大学ハンドボール大会2部リーグ優勝。 1部リーグに昇格、上位入賞を目指しています。
女子ハンドボール部	北信越大学ハンドボール大会2部リーグ準優勝。 1部昇格を目指しています。
女子サッカー部	長野県女子サッカーリーグの上位入賞を目指しています。 冬はフットサルにも取り組んでいます。
フットサル部	平成24年度全日本大学フットサル北信越大会第3位。
短大部フットサル部	マイチャンカップ・もみじ大会に参加、 上位入賞を目指して頑張っています。
軟式野球部	全日本大学軟式野球選手権出場を目指しています。
ソフトテニス部	北信越大学対抗リーグ男子団体2部優勝、1部へ昇格。 女子団体2部2位、1部昇格を目指します。
硬式テニス部	北信越大学対抗王座決定戦4部第2位。上位を目指し頑張ります。 初心者から経験者までみんなで楽しく活動しています。
バドミントン部	北信越春季リーグ4部に参戦中、4部での優勝を目指しています。
自転車部	全日本インカレ、国体出場、上位を目指します。
水泳部	中部学生選手権大会出場。 大会上位入賞を目指し頑張っています。
弓道部	初心者にもしっかりとした指導。武道独自の礼儀作法を身につけられます。 出場大会の上位入賞を目指します。
剣道部	第34回北信越女子学生剣道新人大会団体2位。 各種大会には積極的に参加してます。
卓球部	第79回全日本大学総合卓球選手権北信越大会女子団体4位。 全日本インカレ出場を目指します。
テコンドー部	格闘好きで、体を鍛えたい、痩せたいなど様々なスタイルにあわせて活動しています。
ボウリング部	仲良く活気溢れています。県選手権上位入賞と 国体出場を目指しています。
ウェイトリフティング部	国体出場、東日本学生新人戦個人優勝、全日本対抗選手権大会2部 団体10位。1部昇格を目指します。
ダンス部	大学祭でのダンス公演で盛り上げています。 ひとつの作品を作りあげる楽しさが味わえます。
スキー部	基礎スキー競技、スキージャンプ、スノーボード、ボブスレーなど全国大会上位入賞を目指しています。
山岳部	松本大学の好立地を活かし、八ヶ岳、常念岳、京ヶ倉、美ヶ原等で活動しています。山に登らなければわからない感動を味わうことができます。
ラート競技部	平成24年度より同好会から部に昇格しました。全日本ラート競技大会、 全日本インカレで上位入賞を目指しています。
ボート同好会	平成24年度より同好会になりました。諏訪湖レガッタに出場します。 ボートを通じて体力面、精神力の向上を目指します。

文化部

吹奏楽部

モットーは3F(Fun, Friendly, Feeling)。保育園やデイサービスセンター、地域行事などでの訪問演奏も多数行っています。

バンド部

好きなジャンルの音楽にチャレンジ可能。
大学祭や地元のライブハウスでも演奏しています。

茶道部

初心者にも丁寧かつ優しく指導。馬場家茶会、松本城での月見茶会、大学祭などで呈茶。学外の方との交流も楽しめます。

華道部

小原流諏訪支部華展出展。大学祭では展示・体験コーナーを行っています。
資格取得への挑戦も可能です。

写真部

一眼レフからデジタルカメラ、携帯の写メまで。
大学祭で作品を展示します。

放送部

テレビ松本番組制作、学祭CM制作。学内広報のニーズに応えた動画作成や独自の視点からの番組制作で地域の情報を発信しています。

MIC総合美術部

みんな明るく、それぞれがクオリティの高い作品を制作しています。

健康科学研究会

日頃の勉強の知識を活かしての栄養指導や運動指導を実施。韓国での論文発表や中学校バレー部でのトレーニング指導・栄養指導などを行っています。

JAZZ同好会

学祭での発表を目標に、松大生にジャズをより身近なものにすることを研究し、少編成のバンド演奏を行っています。

この他に、天文、かえるまつり、旅行、鉄道研究、地域活性化同好会等が活動しています。



Matsudai Life 年間行事

1年間を彩る、さまざまなイベント

4月の入学式から、毎月さまざまなイベントを開催。
同級生、先輩、地域の方との楽しい交流を通して
大学生活を彩るいくつもの思い出が刻まれていきます。



人間健康学部フレッシュマンフェスティバル



松本子どもまつり



松本ぼんぼん



大学体育大会



大学祭「梓乃森祭」



やきいも大会



短期大学部秋季体育大会



ハロウィンパーティ



卒業式

主な行事 ■色は大学のみ ■色は短大のみ ■色は共通 ※変更になる可能性があります。

4

- 入学式
- オリエンテーション
- 新入生ウェルカムパーティ
- 人間健康学部フレッシュマンフェスティバル
- 新入生歓迎会
- 学生大会

5

- 春季体育大会
- 松本子どもまつり

6

- 体育大会

7

- 松本大学新聞発行
- 留学生日本語スピーチコンテスト
- 前期試験

8

- 全国私立短大体育大会
- 松本ぼんぼん
- オーストラリア短期語学研修
- アメリカ英語研修プログラム
- 夏季休暇
- ゼミ合宿



9

- 就職合宿
- 長野県私立短大体育大会
- クラブ協議会リーダーズ・キャンプ
- リーダー研修会

10

- 大学祭「梓乃森祭」
- ハロウィンパーティ



11

- 球技大会
- 秋季体育大会
- 学生会常任委員会選挙
- 留学生日本語スピーチコンテスト
- 英語スピーチコンテスト

12

- やきいも大会
- 松本大学新聞発行
- クリスマス会
- 冬季休暇
- 学生会リーダーズ・キャンプ

1

- 執行会引き継ぎ会

2

- 後期試験
- 学生大会
- 春季休暇
- ゼミ合宿
- 3学部合同リーダーズ・キャンプ

3

- 東新大学校との交流
- 人間健康学部学生会誌発行
- 学生会誌「学友」発行
- 松本大学新聞発行
- 卒業式
- 卒業パーティー