

科目番号	0A00612	
授業科目名 (和文)	ランニングの世界	
授業科目名 (英文)	The Running World	
授業形態	実習	
標準履修年次	0A00612(修士 1)、0A00615(修士 2)、0A00618(博士 1)、0A0061B(博士 2)、0A0061E(博士 3)	
開設学期	春 C・夏季休業中	
曜時限/開講日	火曜日 5 時限目+集中 (日程・時間は応談)	
教室	オリエンテーション：7月9日(火) 5 時限目、体育センター 2F 会議室	
単位数	1	
担当教員	教員名	鍋倉 賢治
	所属	体育系
	学務担当	人間総合科学学術院人間総合科学研究群
	主実施組織	人間総合科学学術院人間総合科学研究群
TF・TA	TF	なし
	TA	なし
オフィスアワー等	オフィスアワー	月曜日：15 時～17 時 メールにてまずはアポを
	研究室	
	電話番号	
	E-mail	nabekura.yoshihar.fm@u.tsukuba.ac.jp
学位プログラム・コンピテンスとの関係	<p>修士レベル  知の活用力、マネジメント能力、コミュニケーション能力、チームワーク力、国際性</p> <p>博士レベル  知の創成力、マネジメント能力、コミュニケーション能力、リーダーシップ力、国際性</p>	
授業の到達目標	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニング習慣を取り入れたライフスタイルをマネジメントできる</li> <li>・スポーツ文化としてのランニングの功罪を理解し、生涯にわたりランニングと親しむことができる</li> <li>・トレイルランニングの理論と実践を通し、山道(トレイル)を安全に走る対策と能力を備える</li> </ul>	

	<p>・ランニング、トレイルランニングの価値と面白さを理解し、生涯スポーツとして楽しむことができる</p>
授業概要	<p>人はなぜ走るのか?古代人類は、走ることによって生存を可能にし、進化したと言われている。昨今のマラソンブームの背景を生物学的、社会的、歴史的に学び、ランニングについての自身の体験を深める。具体的には、ランニングに関わる文献を精読し、自身のランニング経験と照らしながら討論し、ランニングの価値や意義について知的解釈を行なう。</p> <p>また、実技形式で様々なランニングを体験し、自己の安全管理、他者(初心者)への配慮、などを学び、ランニングの世界を広げることが学習目標となる。実技は、筑波山、宝篋山におけるトレイルランニング体験などを想定している。</p>
キーワード	市民マラソン、トレイルランニング、生涯スポーツ、スポーツ文化
授業計画	<p>授業は資料を配布するが、その他にランニングを文化的側面から批評している雑誌「ランニングの世界(山西哲郎主幹)」をサイドリーダーとして購入し、抄読する。</p> <p>第1回 オリエンテーション：市民ランニングの現状と課題、授業の進め方  第2回 講義：他者のランニング体験の共有、雑誌「ランニングの世界」から抄読するテキストの選定  第3回 講義：トレイルランニングの概要、論文抄読  第4回 実技：トレイルランニングの体験  第5回 講義：トレイルランニングの課題と未来(特別講義)  第6回 実技：ロングトレイル体験  第7回 トレイルランニング体験談、内省などの自己評価</p>
履修条件	つくばマラソンの受講経験があること、過去にフルマラソンを走った経験があること
成績評価方法	<p>評価方法：授業参加状況、テキストの抄読のプレゼンの成否、レポートから評価します。</p> <p>評価基準：ランニング文化に対する造詣を深め、プレゼンとレポートの評定で60%以上の評価点を基準とする</p>
教材・参考文献・配布資料	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ランニングの世界(山西哲郎編集主幹、創文企画)：全29巻のうち1冊</li> <li>・マラソンランナーへの道－賢く走るための理論と実践－(鍋倉賢治著、大修館書店)</li> <li>・続・マラソンランナーへの道－より速くスマートに走り続けるために－(鍋倉賢治著、大修館書店)</li> </ul>
授業外における学習方法	春Cの5回は教室で講義を行ない、その他に、2回のロングトレイル(筑波山、宝篋山)、トレイルランニングの専門家(非常勤講師)から現状と課題についての特別講習を開講する
その他	受講資格として、原則として「つくばマラソン」もしくは「大学院体育1:つくばマラソン」の受講経験があるか、フルマラソンの完走経験があること。

開講情報	<u>オリエンテーション・授業日程 (体育センターHP)</u>
備考	・ 対面で実施