

科目番号	0A00613	
授業科目名 (和文)	ボディワーク	
授業科目名 (英文)	Bodyworks	
授業形態	実習	
標準履修年次	0A00613(修士 1)、0A00616(修士 2)、0A00619(博士 1)、0A0061C(博士 2)、0A0061F(博士 3)	
開設学期	秋 C 定時および集中	
曜時限	金曜日 3～5 時限+集中	
教室	武道館古武道場および春日キャンパス第二トレーニング場	
単位数	1	
担当教員	教員名	橋本有子、金谷 麻理子 (世話人)
	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	受講者にはメールアドレスを伝え、メールでの対応を基本とする
	研究室	
	電話番号	
	E-mail	<a href="mailto:kanaya.mariko.fp@u.tsukuba.ac.jp">kanaya.mariko.fp@u.tsukuba.ac.jp</a>
学位プログラム・コンピテンスとの関係	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
	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
授業の到達目標	本授業では、自分自身を感じ (内観し) 調整する力、他者の状態を感じ取れる力、また、本授業での学びを各々の興味や専門領域において具体的に活かしていく力を身につけることを目標とする。そのために、ここに存在し生きるからだ (living body) と、からだのムーブメント (動き) に注目し、それらの基礎知識、からだを通じた経験に基づく気づき、他者とのコミュニケーションや互いの観察を通し	

	て、自己理解、他者理解を進める。
授業概要	「今ここに生きる身体」を通して自分を、そして世界を捉えていくソマティクスに立脚し授業を進める。数あるソマティック・システムのなかの一つ「ラバン/バーテニエフ・ムーヴメントスタディーズ/システム (LBMS)」を活用し、身体や身体の動きの自己開拓や観察、他者観察を進める。ひとの構造となる骨格やそれらの機能、LBMS 用語を用いたムーヴメントの学習を通して、自己のからだや動きの気づきを重ね、感覚の開拓を行う。毎授業では自分の身体感覚を描き他者と共有する。また毎授業後には「気づきノート」を提出し自分の気づきをまとめる。最終プレゼンテーションでは、自分の気づきや学習内容を踏まえて、各々の興味や専門領域に引き寄せ、具体的に活かしていく方法を探る。
キーワード	からだ、感覚、感情、意識、思考、ソマティクス、LBMS
授業計画	<p>授業は、実践と講義を織り交ぜて行う</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. イントロダクション：本授業の進め方と自己紹介</li> <li>2. 身体の輪郭と身体内部，外部の空間</li> <li>3. 自分と他者の身体の重みを知る</li> <li>4. 経験的解剖学「骨格を描く」</li> <li>5. 経験的解剖学：私とあなたの生きる身体</li> <li>6. 人の最初のムーヴメント：「3D 呼吸」</li> <li>7. 運動学的 3 面：車輪，ドア，テーブル</li> <li>8. 6 つの動きのつながり：発達ムーヴメント生後～6 ヶ月</li> <li>9. 6 つの動きのつながり：発達ムーヴメント 6 ヶ月～12 ヶ月</li> <li>10. ムーヴメントの質をみる・感じる：自分の動きの色</li> <li>11. ムーヴメントの質をみる・感じる：仲間の動きの色</li> <li>12. 3 つのつながり：頭―尾骨</li> <li>13. 3 つのつながり：手―肩甲骨，踵―座骨</li> <li>14. 1D, 2D, 3D ムーヴメント</li> <li>15. まとめ（実践）</li> <li>16. まとめ（講義）</li> <li>17. 最終発表</li> <li>18. 質疑応答</li> <li>19. 発表および授業内容の議論</li> <li>20. 発表に関する講評</li> <li>21. 予備日</li> </ol>
履修条件	<p>継続は力なり。基礎からの積み重ねが重要です。</p> <p>遅刻・欠席をせずに継続して取り組むこと。</p> <p>授業内および振り返りの「気づきノート」で、その日の知見や自分の気づきの言語化およびその共有を頻繁に行うため、一定の語学力（日本語）が必要となる。（不安がある場合は事前に相談すること。）</p>
成績評価方法	授業への積極的な参加、取り組み（30%）気づきノート（30%）、最終プレゼンテーション（25%）期末レポート（15%）の割合で、それぞれ 8 割以上取れるよう

	<p>取り組むこと評価基準：理解度、自己観察力、他者観察力、洞察力など</p> <p>「気づきノート」は毎授業後に提出するコメント・レポート（A4で2枚程度）、最終プレゼンテーションは授業内にて、期末レポートは最終プレゼンテーションの内容をまとめたA4で5枚相当のものを想定している。各レポートの提出先は担当のメールアドレスまで。</p>
教材・参考文献・配布資料	<p>プリント教材を必要に応じて授業時に配布する。参考文献は以下とする</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ Irmgard Bartenieff "Body Movement-coping with the environment" Gordon and Breach, Science Publishers, Inc. New York London Paris 1980</li> <li>・ Martha Eddy "Mindful Movement-The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action" intellect Bristol, UK/Chicago, USA 2016</li> </ul>
授業外における学習方法	<p>授業時に紹介され学習した理論・方法を日常生活の中で実践し、からだや動きを感じ、考えることを習慣化すること。次回授業までの日々の実践のなかでの気づきおよび講師から共有される他者の気づきノートの内容の感想の両方を記録し、次回授業冒頭で共有する。</p>
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 軽い運動が可能な、寝転んでも良い動きやすい格好で受講すること</li> <li>・ 授業は日本語で行う</li> </ul>
開講情報	<p><a href="#">オリエンテーション・授業日程（体育センターHP）</a></p>
備考	