<table>
<tr><td>科目番号</td><td>0A00613</td></tr>
<tr><td>授業科目名（和文）</td><td>ボディワーク</td></tr>
<tr><td>授業科目名（英文）</td><td>Bodywork</td></tr>
<tr><td>授業形態</td><td>実習</td></tr>
<tr><td>標準履修年次</td><td>0A00613(修士 1)、0A00616(修士 2)、0A00619(博士 1)、0A0061C(博士 2)、0A0061F(博士 3)</td></tr>
<tr><td>開設学期</td><td>秋 C 定時および集中</td></tr>
<tr><td>曜時限</td><td>金曜日 3～5 時限+集中</td></tr>
<tr><td>教室</td><td>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</td></tr>
<tr><td>単位数</td><td>1</td></tr>
<tr><td>担当教員</td><td><table>
<tr><td>教員名</td><td>橋本有子、金谷 麻理子（世話人）</td></tr>
<tr><td>所属</td><td>体育系</td></tr>
<tr><td>学務担当</td><td>人間総合科学学術院人間総合科学研究群</td></tr>
<tr><td>主実施組織</td><td>人間総合科学学術院人間総合科学研究群</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>TF・TA</td><td><table>
<tr><td>TF</td><td>なし</td></tr>
<tr><td>TA</td><td>なし</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>オフィスアワー等</td><td><table>
<tr><td>オフィスアワー</td><td>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</td></tr>
<tr><td>研究室</td><td></td></tr>
<tr><td>電話番号</td><td></td></tr>
<tr><td>E-mail</td><td>kanaya.mariko.fp@u.tsukuba.ac.jp</td></tr>
</table></td></tr>
<tr><td>学位プログラム・コンピテンスとの関係</td><td>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</td></tr>
<tr><td>授業の到達目標</td><td>本授業では、自分自身を内観し調整する力、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、その動き（ムーヴメント）に注目し、それらの基礎知識、からだを通し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</td></tr>
</table>

	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、そして他者をふくむ世界を捉えていくソマティクスに立脚し授業を進める。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、自他のからだや動きの探求と観察を進める。身体の枠組みとしての骨格や LBMS を用いた動きの学習を通して、自他のからだや動きの気づき、身体感覚の言語化を行う。毎授業前後に自分の身体感覚を描き他者と共有する時間を設ける。また毎授業後には「気づきノート」に自分の気づきをまとめ、他者と共有する機会をつくる。中間発表および最終発表では、自分の気づきや学習内容を踏まえて、各々の興味関心や専門領域において、具体的に活かす方法を探る。
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	授業は、実技と講義を織り交ぜて行う １．イントロダクション：本授業の流れと進め方 ２．身体の輪郭と身体内部，外部の空間に気づく ３．自分と他者の身体の重みを感じる ４．経験的解剖学：私の身体を知る ５．経験的解剖学：他者の身体を知る ６．呼吸のかたちと動きのかたちを探る 7.　呼吸の流れと動きの流れを感じる ８．発達ムーヴメント：生後〜6 ヶ月の動きを探求する ９．発達ムーヴメント：6 ヶ月〜12 ヶ月の動きを探求する 10.　中間発表（実技および口頭発表）とフィードバック 11.　自分の動きの質をみる・感じる 12.　他者の動きの質をみる・感じる 13.　身体部位と動きのつながりを探る：頭―尾骨 14.　身体部位と動きのつながりを探る：手―肩甲骨，踵―座骨 15.　重心移動と内側・外側の空間の関係を知る 16.　まとめ（実技） 17.　まとめ（講義） 18.　最終発表（実技および口頭発表） 19.　質疑応答とフィードバック 20.　発表および授業内容のふりかえり 21.　予備日
履修条件	継続は力なり。基礎からの積み重ねが重要です。 遅刻・欠席をせずに継続して取り組むこと。 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。)
成績評価方法	①　評価方法：各回の気づきノート、中間および最終発表、期末レポート ②　評価基準および割合：授業への積極的な参加、取り組み（30%）各回の気づき

	ノート（30%)、中間発表（15%)、最終発表（20%）期末レポート（5%）の割合で、それぞれ８割以上取れるよう取り組むこと。各回の「気づきノート」は全員分をまとめてクラス全体と共有し､次回授業冒頭で講師からのフィードバックも加えて振り返りを行う｡中間発表と最終発表は発表後にクラス全体での質疑応答とフィードバックを行う。
教材・参考文献・配布資料	必要に応じて授業時に配布する。参考文献は以下とする ・Irmgard Bartenieff "Body Movement-coping with the environment" Gordon and Breach, Science Publishers, Inc. New York London Paris 1980 ・Martha Eddy "Mindful Movement-The Evolution of the Somatic Arts and Conscious Action" intellect Bristol, UK/Chicago, USA 2016
授業外における学習方法	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。
その他	・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。 ・授業は日本語で行う。 ・レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には､「教育における生成 AI 活用のガイドライン（学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
開講情報	オリエンテーション・授業日程（体育センターHP）
備考	