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 8 日（火）5 時限目、体育センター 2 F 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	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	・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 ・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 ・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

	・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
授業概要	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、社会学的、歴史的に学び、ランニングの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。 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。
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	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。 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：「ランニングの世界」論文抄読 第６回　実技：ロングトレイルの体験 第７回　トレイルランニング体験談、内省などの自己評価
履修条件	つくばマラソンの受講経験があること、または現在・過去にランニングの習慣を有していること
成績評価方法	評価方法:テキストの抄読とそのプレゼンを通し、達成度をフィードバックする。 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
教材・参考文献・配布資料	・ランニングの世界（山西哲郎編集主幹、創文企画)：全30巻のうち1冊 ・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） ・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）
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、トレイルランニングの専門家（非常勤講師）を招聘し、２回のトレイルランニング（筑波山、宝篋山など）を行う。
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、ランニング習慣を有していること。
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	・対面で実施