科目番号	0A00611
授業科目名（和文）	つくばマラソン
授業科目名（英文）	TSUKUBA Marathon
授業形態	実技
標準履修年次	0A00611(修士 1)、0A00614(修士 2)、0A00617(博士 1)、0A0061A(博士 2)、0A0061D(博士 3)
開設学期	春 AB,秋 AB
曜時限	金曜 5 時限
教室	陸上競技場（実技)、5C407（オリエンテーション、講義）
単位数	1
担当教員	教員名：鍋倉 賢治 所属：体育系 教務担当：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：ランニングの専門家である TF が指導補助を行ないます TA：ランニングの専門家である TA が指導補助を行ないます
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 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
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 ・様々なスポーツ科学の観点からマラソンに必要な体力や能力を理解し、トレーニングを遂行することができる ・心拍数や主観的運動強度の意義を理解し、自己に適したマラソンのペースを認識することができる ・フルマラソン挑戦を通し、困難に打ち勝ち、自己を高める意欲が高まる ・マラソン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	生涯スポーツとして人気の「マラソン」について、心身への負荷、トレーニング法などについて栄養学、生理学、トレーニング科学、医科学などの面から学習し、

	その実践として 11 月末開催の「つくばマラソン」出場を目標にする。講義と実践を通し、生涯スポーツとしてのマラソンの価値と可能性について考察する。
キーワード	市民マラソン、スポーツ科学、生涯スポーツ、スポーツの生活化
授業計画	授業 1 週目（4 月 18 日（金）5 限）をオリエンテーションとする（必ず参加）。 授業では、資料をプリントで配布し、またテキストの購入を勧める。 実技においては、走能力別に 5 つ程度の班に分かれて、能力に合わせた実技を行なう。講義は、対面にて 5C407 教室で実施する。 また、スポーツの生活化の構築のため、毎週トレーニング日誌を記入する。 2025 年 11 月 23 日開催予定のつくばマラソン大会に参加する予定である。 下記、シラバスは予定であり、変更の可能性あり。 第 1 回　講義（オリエンテーション）：マラソンの負荷、授業の取り組み方など 第 2 回　実技：ストレッチング、ウォーキング、ジョギングの基礎 第 3 回　実技：班編成、課題確認のための体力テスト①（12 分間走、上体おこし、体組成） 第 4 回　実技：トレーニング計画の作成法（講義：総論）→班分け、班別実技① 第 5 回　実技：班毎に具体的方法論（講義：各論）→班別実技② 第 6 回　実技：マラソンエントリーの留意点、班別実技③ 第 7 回　実技：ランニングフォーム確立のための動きづくり 第 8 回　実技：班別実技④ 第 9 回　講義：ランニングによる障害及びその予防対策 第 10 回　実技：班別実技⑤、ロングジョグに挑戦し、トレーニング（半期）の自己評価 第 11 回　実技：班別実技⑥、夏休みを挟んだ現状の確認 第 12 回　実技：班別実技⑦、ペース走① 第 13 回　講義：マラソン in ライフ 第 14 回　実技：班別実技⑧プレコンディショニングと坂下り走 第 15 回　講義：マラソン生理学、栄養学、コンディショニング 第 16 回　実技：ハーフマラソンに挑戦（土日を利用） 第 17 回　実技：班別実技⑨、ペース走② 第 18 回　実技：トレーニング効果の評価と目標作成のための体力テスト 第 19 回　実技：班別実技⑩、レース前・レース中の留意事項 第 20 回　実技：第 45 回つくばマラソン大会出場 第 21 回　講義：自己評価と反省
履修条件	
成績評価方法	評価方法：毎週の練習日誌等の提出から、その都度達成度をフォードバックし、最終的なマラソン挑戦、それを基にしたレポートなどによって評価する。 評価基準:何らかの理由でマラソンに参加できなくても成績が低くなることはありません。半年間の挑戦を通し、ランニングの生活化の達成などを自己評価し、レポートなどに反映することが重要です。

教材・参考文献・配布資料	・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	・授業以外のランニング習慣の構築が不可欠。そのため、毎週の練習日誌の記入とフィードバックを行なう ・休日を使ったコース試走などに積極的に参加し、マラソンの距離を身体で理解する ・本番のレースだけでなく、事前のハーフマラソンなどを通し、市民ランナーと交流し、市民マラソン文化を理解する
その他	
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	