

科 目 名 (英 訳)	S・フィットネスデザイン S・Fitness Design (PBL)	開講学期 曜日・時限	後期 金曜日 5時限
対象学年	1、2年生	単位数	1単位
受講資格	なし	募集人員	15名程度
担当教員	田井健太郎、水野哲也		

●授業の概要 (Outline of content and teaching method)

我々は、人間の身体、心あるいは精神、そして身心について思いを巡らすことができます。そして、それぞれについて思考した時に、非常に多様な考えがあることに気付きます。現代では、医学的な身体観、生物学的な身体観が無意識のうちに一般化され、刷り込まれています。この授業では、これまで意識化されていない、身体、心、心身を対象に、多様な思考を理解、体験、実践するPBL形式の授業です。1年次開講の「フィットネスマネージメント」、「S・身体のリベラルアーツ」で学んだ内容を生活環境の中で生かすことに積極的な学生、また、多様な身心観に触れることに積極的な学生の受講を期待しています。

●授業の目的 (Primary goal)

本科目では、二つの大きな目的があります。一つは、人的環境、自然環境の両面を含む生活環境についての理解と実践を学ぶこと。二つ目は、身体、心または精神、そして身心についての多様な考え方、捉え方を理解し、体感することです。具体的には、個人間のコミュニケーション、グループワーク、自然環境への適応について問題を発見しグループワークによって解決方法を立案すること、多様な身体観、身心観について背景を踏まえて学び、直に触れることを目的とします。

●到達目標 (Objectives)

個人間のコミュニケーション、グループワーク、自然環境への適応について問題を発見しグループワークによって解決方法を立案すること、多様な身体観、身心観について背景を踏まえて直に触れ、自身の身心観を対象化されることができるとを目標とします。そのためには、対象、方法論の理解と具体的問題発見と解決方法の立案、つまり反省的思考と創造的探究が行えることが不可欠な能力となります。

●授業計画 (Schedule)

回数	テーマ	内容
1	オリエンテーション	授業の展開と学習の進め方
2	コミュニケーション&グループワーク	身体、心、精神、身心 ー西洋と東洋の比較文化論からー
4		模倣(まねび)と学び ー グループワーク アイスブレイキング、PA ゲーム、チームビルディング 実施と作成
5		空間と対話 ー野外活動 (グループ空間、パーソナル空間の理解、リスクマネジメント)
6	多様な身心の捉え方	身体の使い方 ー古武術的身体操作法1 ー
7		身体の使い方 ー古武術的身体操作法2 ー
8		心の調整 ーリラックス、集中、目標 ー
9		心の調整 ーRCTトレーニング ー
10		身体についての考え方 ー センターと軸 ー
11		気についての考え方 ー 合気道における気 ー
12		身心の調和 ーインドの身体文化カラリパヤット1ー
13		身心の調和 ーインドの身体文化カラリパヤット2ー
14		身心の調和 ー気功とヨガー
15	まとめ	人間の固有性は何によって保証されるか

●成績評価の方法 (Grading scheme)

授業出席点20点、レポート40点、理解度・取り組み40点。

●教科書および参考書 (Textbooks and materials)

- ・『身体思想』 樋口聡, 2005, 頸草書房. . . 『かくされた次元』 エドワード・ホール, 1970, みずぐ書房