

授業科目名	基礎体育インラインスケート(春)
科目番号	2103143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	河合 季信
授業概要	インラインスケートによる運動を通して、仲間と共にスポーツを楽しむための基礎を学ぶと共に、体力の維持・向上を目指す。
備考	I 実務経験教員 男女別要素(接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) インラインスケートの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく安全にインラインスケートを実施できる。 (3) インラインスケートを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	体芸エリアの車道から隔離された舗装路を使って授業を行う。 アイススケートの日本代表選手、監督・コーチを務めた教員が、その経験を活かして授業を実施する。 第1週 授業内容の説明、導入 第2週 用具のサイズ合わせ 第3週 立つ、歩く 第4週 前に滑る 第5週 止まる 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 曲がる 第9週 後ろに滑る 第10週 テスト 第11週 予備日
履修条件	スケート靴のサイズ(23~29cm まで)による履修制限あり。 防護パッド(肘、膝、リストガード)を各自で用意すること。
成績評価方法	1 技能 35%、2 知識・理解 30%、3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	

オフィスアワー等（連絡先含む）	特に設定しないので事前にメールで日程調整をしてください。 体育系 B 棟 3F B316 研究室 kawai.toshinobu.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	授業内容は、初心者・初級者を想定して計画されている。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育剣道 (春)
科目番号	2111183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道の基礎的技術、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。また、剣道の特性に関する知識を高め、健康・体力づくりにつなげてゆく。
備考	I 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。
授業計画	剣道の基礎的技術、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。また、剣道の特性に関する知識を高め、健康・体力づくりにつなげていく。 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 剣道の特性について 第 3 週 基本 (姿勢、礼儀作法) 第 4 週 素振り (上下素振り, 前後正面打ち) 第 5 週 素振り (前後正面打ち、跳躍素振り) 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 足捌き 第 9 週 実技試験 第 10 週 筆記試験 第 11 週 予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	剣道指導要領
オフィスアワー等 (連絡先含む)	研究室 B-413 nabeyama.takahiro.gn@u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	欠席すると対峙する相手に迷惑がかかるので出席を心がけること

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育サッカー（春）
科目番号	2113123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	小井土 正亮
授業概要	ゲームをプレーし、楽しむことができるためのサッカーにおける原理原則を理解する。ボールを「止める」、「蹴る」、「運ぶ」という基礎技術を身につけると同時に、チームメイトと協調して動くことの重要性を学ぶ。
備考	II 実務経験教員 男女別要素（接触） 男女別要素（特別ルール・ペア/チーム分け） G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標（学修成果）	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 1) サッカーの特性を理解する。 2) 仲間と協力してゲームを楽しむ。 3) サッカーを通じて、心身を健康に保つ方法を学び、実践する。
授業計画	サッカーの戦術、作戦の概念について理解するとともに、ボール操作の技能とボールを持たない時の動きを効果的にゲーム中に発揮できる。また、チーム内での役割を効果的に発揮できるようにする。 サッカーに関して、Jリーグチームでの指導経験がある教員が授業を実施する。 第1週オリエンテーション、仲間づくり 第2週サッカーの基礎技術 ボールを止める、蹴る 第3週サッカーの基礎技術 ボールを運ぶ 第4週サッカーの基礎技術、戦術 攻撃:シュート、グループ戦術 第5週サッカーの基礎戦術 守備:グループ戦術 第6週屋内体力測定 第7週屋外体力測定 第8週リーグ戦 1:チームとして戦い方を学ぶ（攻撃） 第9週リーグ戦 2:チームとして戦い方を学ぶ（守備） 第10週リーグ戦 2:チームとして戦い方を学ぶ（全体） 第11週予備日
履修条件	

成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	体育科学系棟 B206 水曜 10:00-11:00 koido.masaaki.gu@u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育柔道(春)
科目番号	2115183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	平岡 拓晃
授業概要	柔道の基本を習得する。基本的な技を使用した安全な乱取を通じて徒手格闘技の魅力を理解する。
備考	I 男女別要素(接触) 男女別要素(その他) G 科目 女子は道着の下に T シャツを着用すること
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 武道である柔道の特性を理解する。 (2) 相手と協力しながら、楽しく安全に柔道を実施できる。
授業計画	柔道の基礎知識、技術構造を実践を通して学ぶ。 第 1 週柔道場での常識、柔道着の扱い方 進退、移動、組み方、受身、抑込技 第 2 週受身、体捌き、出足払、抑込技 第 3 週受身、出足払、抑込技 第 4 週受身、大外刈、絞技 第 5 週受身、大外刈、絞技 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週受身、膝車、関節技 第 9 週受身、膝車、関節技、乱取 第 10 週受身、関節技、乱取 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	女子は道着の下に T シャツを着用すること
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育ジョグ&ウォーク (春)
科目番号	2116143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	榎本 靖士
授業概要	ジョギングとウォーキングの歴史的、文化的、身体科学的特性に触れながら、個人に適した楽しみ方を考えられるようになる。運動が苦手な人、歩くことや走ることが好きな人、将来マラソンに挑戦してみたい人など様々なレベルに合わせた実践を行い、自身の体力や健康を維持、増進できる能力を身につける。
備考	I 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。
授業計画	第 1 週 授業内容の説明, 導入 第 2 週 ウォーキングとジョギングの基礎 第 3 週 ウォーキングの楽しみ方 第 4 週 ウォーキングとジョギングのフォーム 第 5 週 ジョギングのスピードと身体の負荷 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 体力測定の振り返り 第 9 週 ゆっくり、長いジョギング 第 10 週 まとめ 運動の効果と楽しみ 第 11 週 予備日。
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	水曜日 11:30~12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	ジョギングシューズを準備

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育水泳(春)
科目番号	2117183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	高木 英樹
授業概要	初心者から上級者までレベルを問わず、水中で運動することの楽しさを味わうことを第1の目的とする。四泳法の習得の他に、スキndaイビングや水球など、様々な水中運動に取り組む。
備考	I 男女別要素(ウェア) 男女別要素(接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 水中環境の特性を理解し、リラックスして抵抗の少ない姿勢を保持できる。 (2) 水中での最低限の自己保全能力を身につける (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全に水中運動を実施できる。 (4) 水泳を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第1週ガイダンス、水慣れ、10分間泳 第2週スキndaイビング(用具説明、パイプクリアー) 第3週スキndaイビング(耳抜き、マスククリアー) 第4週水球(パス、ドリブル、ミニゲーム) 第5週水球(ゲーム) 第6週屋内体力測定 第7週屋内体力測定 第8週泳法(クロール)練習 第9週泳法(背泳ぎ)練習 第10週泳法(平泳ぎ)練習 第11週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	連絡先:体育系 B 棟 415(853-6330) takagi.hideki.ga at u.tsukuba.ac.jp http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育ソフトボール (春)
科目番号	2121183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの練習や試合を通じて、仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する。学期の前半は守備練習を重点的に行い、後半は試合を中心に行う。また、中盤に実施する体力測定の結果を基に、自身の健康づくりについて考える。
備考	II 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) ソフトボールの基礎的な技術とコミュニケーション力を身につけ、他者との協力の中で自身の長所を發揮できる。 (2) 生涯にわたって健康な生活を送るための基礎的な知識を身につけ、日々の生活に取り入れることができる。
授業計画	第 1 週オリエンテーション、チーム編成、キャッチボール、フライ捕球、ゴロ捕球 第 2 週キャッチボール、カットドリル、内野ノック、外野ノック 第 3 週打撃練習、コンテスト 1、簡易ゲーム 第 4 週打撃練習、ボール回し、練習試合 第 5 週コンテスト 2、試合 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週体力測定の振り返り、内外野の連係プレー、試合 第 9 週コンテスト 3、試合 第 10 週チーム練習、試合 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	1. 丸山克俊, 成美堂出版, わかりやすいソフトボールのルール
オフィスアワー等 (連絡先含む)	木曜日 10 時 30 分から 11 時 30 分 体育科学系 B 棟 303 6336 nara.takaaki.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	ソフトボールはチーム一丸となって勝利を目指す競技です。ソフトボール経験の有無にかかわらず、仲間と協力しながら積極的に活動することを望みます。

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育卓球 (春)
科目番号	2122183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	卓球競技の本質をふまえつつ、独特の練習法や多様なゲーム法を実習。他種目にも関係する運動技術や行動様式を学ぶ。現代社会における、スポーツ活動の意義や価値を再確認する。
備考	II 実務経験教員 男女別要素 (接触)
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 卓球の競技特性を理解し、適切な課題解決ができる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、適切なスポーツ行動ができる。 (3) 卓球を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	日本ナショナルチームコーチ経験のある教員が、その経験も踏まえ授業を実施する。 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 卓球の競技的特性の理解 (基礎技術) 第 3 週 卓球の競技的特性の理解 (上半身動作) 第 4 週 卓球の競技的特性の理解 (下半身動作) 第 5 週 ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (ダブルス) 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (ミニゲーム) 第 9 週 応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解 (ミニゲーム) 第 10 週 応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解 (用具条件への適応) 第 11 週 予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	1. 日本卓球協会編, 卓球コーチング教本
オフィスアワー等 (連絡先含む)	特に定めない。研究室訪問する場合は、あらかじめメール等で連絡を取ること。 ando.shintaro.fu at u.tsukuba.ac.jp

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	受講にはインドア用シューズは必携。服装はスポーツウェア。経験者の受講を妨げないが、本科目は初心者を重視した内容となっている。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育テニス(春)
科目番号	2125143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎技術を習得し、基本的な戦術を理解した雁行陣ダブルスがプレーできるようにする。合わせて、生涯スポーツとして楽しむために必要な知識を身につける。
備考	II:テニスシューズを着用すること。 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。
授業計画	第1週 授業内容の説明、導入 第2週 ラケットとボールの感覚をつかむ 第3週 フォアハンドストローク、簡易ゲーム 第4週 バックハンドストローク、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第5週 ボレー、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 簡単なサービス、ダブルスゲーム(雁行陣) 第9週 基礎技術の復習、相手を変えてのダブルスゲーム(雁行陣) 第10週 スキルテスト 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー(TF)・ティーチングアシスタント(TA)	

キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力
-------	--------------------------------------

授業科目名	基礎体育トリム運動 (春)
科目番号	2130183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	福田 崇
授業概要	本授業は体育を履修する上で心身のコンディショニングの理由から積極的に身体を動かすことができない学生を対象に開講している。受講希望者は事前に教員との面談を要する。授業内容は、受講生の心身のコンディションを考慮して体カトレーニング、フライングディスク、フィールドゴルフ、球技などから受講生全員が楽しむことができる種目を決定する。
備考	1 階トリム運動室 実務経験教員 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自立性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自己のハンディキャップを理解して、できる運動を実践する (2) 他者のハンディキャップを理解して、協働して運動を実践する
授業計画	授業内容は受講生の心身のコンディションを考慮して変更することがある。また、天候や気候などによって変更もありうる。 第 1 週 授業内容の説明, 導入 第 2 週 スポーツと心身のコンディショニングについて考える 1 第 3 週 スポーツと心身のコンディショニングについて考える 2 第 4 週 基本的運動 (柔軟性)+ 上記スポーツいずれか 第 5 週 基本的運動 (心肺機能)+ 上記スポーツいずれか 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 基本的運動 (筋力)+ 上記スポーツいずれか 第 9 週 基本的運動 (協調性)+ 上記スポーツいずれか 第 10 週 複合的トレーニング + 上記スポーツいずれか 第 11 週 予備日
履修条件	本授業は体育を履修する上で心身のコンディションから積極的に身体を動かすことができない学生を対象に開講している。受講前に担当教員との面談を要する。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	特に設定をしていません。メールで連絡をして下さい。 fukuda.takashi.gm at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	カナダ障害者バレーボールナショナルチーム・アスレティックセラピストや国立スポーツ科学センター・現トレーニング指導員の経験を生かした誰もが身体活動を楽しめる体育授業を目指す。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	齊藤 武利
授業概要	既存のスポーツ競技種目やその価値観にとらわれず、あまり知られていない新しいスポーツ種目、特に大学生と関わりの深い種目(フライングディスク、インディアカなど)や、伝統的な競技(綱引きなど)を自ら体験してみて、新たなスポーツ種目への取り組みを実践する。春学期は、健康作りや体力測定などの各種測定も実施しつつ、多くのニュースポーツ種目に接して、自分の体力や健康作りに応じた生涯スポーツへの足がかりとなるようなスポーツ体験を行う。ただし、天候(雨天時や気温などの気象状況)によっては、活動場所が限定される都合上、室内種目やグランドゴルフ、ペタンクなどの各ゲームにも接することもある。
備考	II 教室は決定後周知 G 科目 詳細後日周知
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) フライングディスクの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) フライングディスクのサイド(両側)スローができる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (4) ニュースポーツの体験を通して、心身の健康を保つ新たな方策を実践できる。
授業計画	第1週実技オリエンテーション 第2週様々なウォーキングなど 第3週フライングディスクの投げ方 バックハンドスロー 第4週フライングディスクの投げ方 フォアハンドスローなど 第5週フライングディスクを使用した各種目 第6週屋内体力測定 第7週屋外体力測定 第8週インディアカ 第9週ペタンク、またはポッチャなど 第10週道具を使ったニュースポーツ種目(グランドゴルフなど) 第11週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	中祖 嘉人
授業概要	バスケットボールの基礎技術(ポディーバランス、パス、シュート、ドリブルなど)、個人戦術(相手を打ち破る、相手からボールを奪う行為)の習得をとおして「走る」、「跳ぶ」、「投げる」等の基礎的運動能力を高めるとともに、習得した技術、個人戦術を活かしたゲームができるようになる。
備考	II 男女別要素(用具) 男女別要素(接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) バスケットボールの特性を理解し、ゲームを楽しめる。 (2) チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (3) バスケットボールの基本的な技術、戦術を身につける。 (4) バスケットボールを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第1週 オリエンテーション/バスケットボールについての理解 第2週 基礎技術の習得(ゴール下のシュート、レイアップ) 第3週 基礎技術の習得(パス、キャッチ) 第4週 基礎技術の習得(リバウンド) 第5週 基礎技術の習得(ドリブル) 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 戦術の構築、実践 第9週 戦術の構築、実践 第10週 戦術を生かしたゲーム 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育バドミントン (春)
科目番号	2135183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	吹田 真士
授業概要	バドミントンの技能を習得するとともに、相手と一緒にプレイすることの大切さを学習する。
備考	II 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。
授業計画	第 1 週オリエンテーション、ラケットとシャトルに慣れる・仲間づくり 第 2 週初心者を学ぶ 1 第 3 週初心者を学ぶ 2 第 4 週様々なフライトを学ぶ 第 5 週ダブルス・ゲームとその運営 1 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ダブルス・ゲームとその運営 2 第 9 週バドミントンの科学的原理を学ぶ 第 10 週ダブルス・ゲームとその運営 3、まとめ 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	オフィスアワー:火曜日 10:30~11:45 E-mail : suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp (を@にかえてください)
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	

キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力
-------	--------------------------------------

授業科目名	基礎体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2140163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	大森 肇
授業概要	心身の健康維持・増進や生活習慣病の予防と運動・体力の関係を学び、レジスタンストレーニング、ジョギング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。
備考	I 男女別要素(その他) G 科目 体力測定の評価に際して、男女で基準値が異なる
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	・健康・体力およびスポーツ技術に関する基礎的知識の理解 ・スポーツマンシップおよび実践力の養成
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。
授業計画	第 1 週 授業内容の説明と有酸素運動について 第 2 週 有酸素運動(運動強度の理解と実践) 第 3 週 レジスタンストレーニング(マシンの使い方) 第 4 週 レジスタンストレーニング(トレーニング目的の理解) 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 レジスタンストレーニングの実践 第 8 週 サーキットトレーニングの概要 第 9 週 サーキットトレーニングの実践 第 10 週 まとめ 第 11 週 予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	板書、配布資料
オフィスアワー等(連絡先含む)	体育センター 2 階相談室 029-853-2874
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育野外運動 (春)
科目番号	2145143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	野外運動 (自然を利用したアクティビティ) のための 1 基礎的な技術を習得すること。2 そのための知的理解を深めること。3 活動実践のための方法的能力を養うこと。さらに、4 自然の中で活動することを通して、自己や環境に対する興味、関心、肯定的な価値観を涵養することを目標としたい。基礎体育では、上記学習目標に焦点をあてながら、野外運動の意義や価値に気づき、アウトドアスポーツに接近してゆく基礎を形成する。
備考	II 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	5. 心身の健康と人間性・倫理性に関連する 6. 協働性・主体性・自律性に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 1) 野外運動の特性を理解し、適切に活動できる。 2) チャレンジアクティビティに、グループで協働しながら積極的に安全に取り組むことができる。 3) ネイチャーアクティビティを通して自然に対する知識理解を高めることができる。 4) 自然の薪を使って火を起し、適切な火力を得ることができる。 5) グループで協力しながら、安全に直火を使って調理することができる。
授業計画	第 1 週授業ガイダンス (学習目標、授業運営方法について、グルーピング) 第 2 週アイスブレイク 第 3 週チャレンジアクティビティ:日本列島、エレクトリックフェンス 第 4 週ネイチャーアクティビティ:my tree, nature trail 第 5 週火起し (薪を使って火を起しお湯を沸かす) 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週パンケーキレシピ立案 第 9 週パンケーキコンテスト 第 10 週まとめ・ふりかえり 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	第1回授業時に授業概要資料を配付
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜日 15:00～17:00
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	小雨（霧雨程度）の場合でも野性の森で実施する予定です。雨って人間だけが嫌いなかもしれません。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, 自己理解, 社会的体験, 自然体験

授業科目名	基礎体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2152183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	木越 清信
授業概要	陸上競技の走跳投という運動を目的および手段とし、体力や技能を高めるための理論および方法を学習し、あわせて競技能力に応じて競技を楽しむ態度を養う。また、健康・体力の意義について陸上競技の実践を通して理解する。
備考	I 男女別要素(接触) 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 男女で技能の評価基準が異なる
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる (1) 走・跳・投の基本的技能を理解して自分の身体で理解できるようにし、基本的運動の身体操作方法を学ぶ
授業計画	第 1 週 授業内容の説明, 導入 第 2 週 短距離走における目指すべき疾走動作とは 第 3 週 リレー競走(バトンパス)の基礎的スキル 第 4 週 持久走における戦略 第 5 週 投擲競技の文化を学ぼう 1 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 投擲競技の文化を学ぼう 1 第 9 週 走高跳の基礎 第 10 週 走高跳のゲーム性 第 11 週 予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	オフィスアワーは特に定めませんが事前に連絡してから訪問すること 体育科学系 B 棟 B403 029-853-2647
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育アスレティックトレーニング (春)
科目番号	2158123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	松尾 博一
授業概要	トレーニングの内容を理解し、計画・実践・評価方法を習得することで、運動の目的に適したトレーニングを自ら考えることができるようになる。
備考	I 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。
授業計画	第 1 週ウォーミングアップとクールダウンの基礎 第 2 週ウェイトトレーニング 1(上肢) 第 3 週ウェイトトレーニング 2(上肢) 第 4 週ウェイトトレーニング 3(下肢) 第 5 週ウェイトトレーニング 4(下肢)・まとめ 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週コアトレーニング 第 9 週ウェイトトレーニング 5(全身) 第 10 週ウェイトトレーニング 6(全身)・まとめ 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	matsuo.hirokazu.ga at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力