

授業科目名	発展体育ジョグ&ウォーク (秋)
科目番号	2316313
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3; 秋 C 集中
担当教員	鍋倉 賢治
授業概要	「苦しみの長距離走」というイメージを一新し、スポーツとしてのジョギングの楽しさ、爽快さを体得する。特に、秋の筑波山登山、つくばマラソンチャレンジなどを通して、健康・スポーツ・ライフスタイルの意義について考える。さあ、爽快なジョギングを レッツ エンジョイ !!
備考	集中分と併せて 1 単位とする。集中のやり方などに関して、4 月 13 日 (月)18 時 15 分~、体育センター 2F にてオリエンテーションを行いますので、集まってください。 男女別要素 (その他) G 科目 詳細後日周知 マラソンエントリーに際し、男女別エントリーになる
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)	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (1) 自分の体力や健康状態を理解し、適切なペースでジョギングすることができる。 (2) つくばマラソン (10km・フルマラソン) に挑戦し、自己の可能性を開拓することができる。 (3) つくばの四季を堪能し、ジョギングを楽しむことができる。 (4) ジョギングを通して心身を健康に保つ方法を学び、生涯にわたって実践できる。
授業計画	4 月 13 日 (月)18 時 15 分~(体育センター 2F 会議室):授業 (集中分) の説明 (オリエンテーション) を行います。 第 1 週自分の身体を知ろう:アラアイメント、ウォーク、ジョグ 第 2 週心拍数 (脈拍) 測定の意義と方法 第 3 週屋外・屋内体力測定:マラソン・10km の目標の確認 第 4 週近郊の公園までジョギング 1:ゆっくり走る意義 (スロージョグ) 第 5 週近郊の公園までジョギング 2:自然の中を走ろう (クロスカントリー走) 第 6 週ペース走の意義と実践 1:マラソンの適正ペースを知ろう 第 7 週ペース走の意義と実践 2:10km レースの適性ペースを知ろう 第 8 週盲人マラソン体験 (伴走ジョギング) 第 9 週瞑想ジョギング 第 10 週 Fun Run!(サンタラン) 第 11 週屋内体力測定 (雨天時に実施予定) つくばマラソン (10km・フル)、筑波山登山、つくば健康マラソン (5km・2 月) など 2 つのイベントに挑戦
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	1. 鍋倉賢治, マラソンランナーへの道 (大修館書店) 2. 鍋倉賢治,1 時間走ればフルマラソンは完走できる (学研) 3. ランニング学会編, ランニングリテラシー (大修館) マラソンエントリーに際し、男女別エントリーになる

オフィスアワー等（連絡先含む）	火曜 10 時~11 時 又はメール (nabekura.yoshihar.fm@u.tsukuba.ac.jp) で 月 曜 日 15:00-16:00 nabekura.yoshihar.fm at u.tsukuba.ac.jp <a href="http://training.arrow.jp/nabekura/index.php?FrontPage">http://training.arrow.jp/nabekura/index.php?FrontPage</a>
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	集中授業分として、秋学期週末につくばマラソン (10km・フル) への挑戦や筑波山登山を行います。それらへの挑戦を通して、新しい自分と出会いたい、今の状況を打破したい、という学生は大歓迎。注意:つくばマラソンのエントリーは6月頃のため、その留意を含め、4月13日18時15分、体育センター2Fにてオリエンテーションを行います。
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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 生涯スポーツ, マラソン, 筑波山登山

授業科目名	発展体育ソフトボール (秋)
科目番号	2321313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	木内 敦詞
授業概要	授業におけるソフトボールの実践を通して、社会人基礎力 (一歩前に踏み出す力, 考え抜く力, チームで働く力) を高める。日常生活では、プラス 10 を適切に計画し、実践する。
備考	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)	(1) 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (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) 開いた心でスポーツを楽しむことができる。 (4) 順道制勝を理解し、気づき、体現できる。 (5) 安全第一、効率第二を念頭に、練習やゲームの各場面を改善できる。 (6) 身体活動の価値を多面的に理解し、より活動的な日常生活を選択できる。 (7) 歩数計測を通じて、自己の日歩数を把握できる。 (8) 健康づくりのための身体活動基準 2013 を理解し、プラス 10 を実行できる。 (9) 一歩前に踏み出し、失敗しても粘り強く取り組むことができる。 (10) 疑問を持ち、他者とともに知恵を出し合って、効果的な練習や戦術を創造できる。
授業計画	第 1 週授業設計の理解、班編成、アイスブレイク・ゲーム 第 2 週捕球・送球・打球感覚の基礎、班内ミニゲーム 第 3 週捕球・送球・打球感覚の応用、班対抗ミニゲーム 第 4 週捕球・送球・打球感覚の発展、トライアルシリーズ A パターン 第 5 週塁間転送ドリル基礎、トライアルシリーズ B パターン 第 6 週塁間転送ドリル応用、トライアルシリーズ C パターン 第 7 週塁間転送ドリル発展、クライマックスシリーズシリーズ A パターン 第 8 週内外野の連携ノック基礎、クライマックスシリーズシリーズ B パターン 第 9 週内外野の連携ノック応用、クライマックスシリーズシリーズ C パターン 第 10 週まとめ (秋学期の活動の振り返り:個別、班別) 第 11 週予備日
履修条件	運動に適したシューズ・スポーツウェア着用のこと。
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	日常生活では、プラス 10 を適切に計画し、実践する。

教材・参考文献・配付資料等	<p>初回授業配布の専用リーフレットを毎回持参のこと。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>川村卓, 新しい少年野球の教科書, カンゼン</li> <li>トクサン, トクサン TV が教える超守備講座, KADOKAWA</li> </ol>
オフィスアワー等（連絡先含む）	<p>特に定めないが、事前にメール連絡のこと。</p> <p>kiuchi.atsushi.fw at u.tsukuba.ac.jp</p>
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>雨天時は球技体育館で室内ティーボールを行うので、インドア用シューズも用意のこと。</p>
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	<p>自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 順道制勝, 社会人基礎力, プラス 10</p>

授業科目名	発展体育ダンス (秋)
科目番号	2323313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	関子 美和
授業概要	多様なダンス文化に挑戦し、その特徴や動きの構造への理解から技術の向上を目指す。さらに、個々の自己表現力と感性を磨き、生涯に渡り想像力豊かな生活を送るための実践力を養う。
備考	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)	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (1) ヒップホップ特有身体の使い方を学びコントロールできるようになる。 (2) 習得したステップや振りを使ってダンスを創作できるようになる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく踊ることができる湯になる。 (4) ダンスを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できるようになる。
授業計画	第 1 週身体ほぐし、春学期の復習 第 2 週ヒップホップダンス (ダウンのリズム、アップのリズム、基本ステップの練習) 第 3 週ヒップホップダンス (サイドホッピングやランニングマンなどのステップの練習) 第 4 週ヒップホップダンス (ステップを組合せて、小人数グループで踊る) 第 5 週既存のダンス (Choo Choo Train など) の練習 第 6 週既存のダンス (Choo Choo Train など) の練習 第 7 週ダンス作品の創作と練習 (習得したステップやふりを工夫して自由に創作する: グループ、選曲、テーマを決める) 第 8 週ダンス作品の創作と練習 (得意な踊りを工夫し作品を構成する) 第 9 週ダンス作品の創作と練習 (初めと終わりを工夫して、発表用に構成する) 第 10 週ダンス発表会 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	資料の配布やビデオを資料を随時行います。
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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育テニス(秋)
科目番号	2325313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎的な技術、戦術を習得しダブルスおよびシングルのプレーができるようにする。加えてルールやマナー、テニスの歴史を学び生涯スポーツとしてテニスを楽しむ能力を身につける。
備考	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)	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
授業計画	第 1 週基礎技術の復習 第 2 週スピンサービスの導入、チャンピオンゲーム 第 3 週スピンサービスの練習、チャンピオンゲーム 第 4 週レベル別ダブルス 第 5 週レベル別の 1 セットマッチダブルス 第 6 週 1 セットマッチダブルス 第 7 週技術の総復習、チャンピオンゲーム 第 8 週チャンピオンゲーム 第 9 週パートナーを変えてのチャンピオンゲーム 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	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)	運動のできる服装、テニスシューズを着用のこと
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

自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク



授業科目名	発展体育トリム運動 (秋)
科目番号	2330313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
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）	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。  (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 (3) 身体活動やスポーツを通して自己の生活が豊かになることを理解する (4) 他者とのコミュニケーションを図り、身体活動を楽しむ
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 グランドゴルフに関する基礎知識 (歴史、ルール他) 第 2 週 クラブの持ち方、ボールの打ち方 第 3 週 ボールのコントロール 1 第 4 週 ボールのコントロール 2 第 5 週 様々な障害物からのアプローチ 第 6 週 ミニゲーム 1 第 7 週 ミニゲーム 2 第 8 週 グランドゴルフ大会 1 第 9 週 グランドゴルフ大会 2 第 10 週 全体講義 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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育フィットネストレーニング(秋)
科目番号	2340313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	柵木 聖也
授業概要	有酸素運動、および体幹をターゲットとしたストレングスエクササイズを実施することを通じ、自己の身体能力と身体構造を結びつけて感じ、考え、能力の向上にチャレンジすることを体験する。
備考	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)	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (1) 運動が自己の心身に与える影響について、主体的に理解する。 (2) 自己の身体能力と身体構造を結びつけて感じ、考え、能力の向上にチャレンジできる態度を涵養する。
授業計画	第 1 週ランニングと応用的な体幹トレーニングの実施 第 2 週ランニングと応用的な股関節トレーニングの実施 第 3 週ランニングと発展的な体幹トレーニングの実施 第 4 週ランニングと発展的な股関節トレーニングの実施 第 5 週ランニングとチャレンジングな体幹トレーニングの実施 第 6 週ランニングとチャレンジングな股関節トレーニングの実施 第 7 週ランニングと High Intensity Interval Training の実施 第 8 週ランニングと TABATA トレーニングの実施 第 9 週ランニングと TABATA トレーニングの実施 第 10 週最終効果測定の実施 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)	非常勤講師のため、オフィスアワーは特に設定しません。連絡等は seiya-masegi@gmail.com までお願いします。
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	成績評価にあたっては、レポートを提出してもらいます。 ペアを組んでの実習が多いので、他者とのコミュニケーションが円滑にとれる学生が履修してくれると良いと思います。

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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 有酸素運動, ジョギング, ランニング, 体幹トレーニング, 股関節トレーニング, High Intensity Interval Training, TABATA トレーニング

授業科目名	発展体育トラック&フィールド (秋)
科目番号	2352313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	谷川 聡
授業概要	棒高跳やハンマー投げなど、高校までの授業では体験しない種目を積極的に行う。実技を中心に行うが、ルールや歴史、競技者の心理等についての講義も随時行う。
備考	男女別要素 (用具) 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)	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する (1) 自己の身体を理解 (2) 自己の身体操作の特性の理解 (3) 自己の身体の変化の客観的/主観的指標づくり
授業計画	第 1 週陸上競技観戦法 1 第 2 週陸上競技観戦法 2 第 3 週跳躍運動 走り幅跳び 第 4 週跳躍運動 立ち幅跳び 第 5 週リレー:バトンパス 第 6 週リレー:バトンの理論と実践 第 7 週リレー:タイム測定 第 8 週ハードル 1 第 9 週ハードル 2 第 10 週ハードル 3 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)	運動が得意か得意でないかは問いません。陸上競技のうんちくを語りた人は是非どうぞ。 ジャージや運動靴を用いること (ジーパンや革靴は不可)

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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 事故を成長させ続ける力を習得し, より豊かなスポーツライフを形成する。