

授業科目名	発展体育水泳(春)
科目番号	2318303
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3; 春 C 集中
担当教員	本間 三和子
授業概要	泳ぎを科学的に理解し、個々の泳能力に応じて 4 泳法のスキル向上を図る。さらに、日本泳法、救助法、水球、スノーケリング、飛板飛込、シンクロなどの種目にチャレンジし基本スキルを習得するとともに、幅広くアクアティックスポーツを楽しむ能力を高める。
備考	集中授業と併せて 1 単位とする 実務経験教員 男女別要素 (ウェア) 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 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)	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	水泳競技(アーティスティックスイミング) オリンピックメダリストであり、現アーティステックスイミング日本代表強化責任者である教員がその経験を活かして授業を実施する。受講生の泳力および関心にもとづき、授業内容や進め方を調整する。 春 AB の定時授業と 2 日間の集中授業から成る。集中授業は 2 日間ともに必ず出席すること。 第 1 週 ガイダンス、10 分間泳、キック 第 2 週 10 分間泳、キック、ストリームライン 第 3 週 10 分間泳、クロール、背泳ぎ 第 4 週 10 分間泳、平泳ぎ 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 10 分間泳、バタフライ、個人メドレー 第 8 週 10 分間泳、日本泳法(立ち泳ぎ、横泳ぎ) 第 9 週 10 分間泳、スノーケリング(基本スキル:フィンワーク、耳抜き、スノーケルクリア、パディチェック) 第 10 週 10 分間泳、スノーケリング(応用スキル:ジャックナイフ、水面潜行、エントリー、順下) 第 11 週 予備日 集中授業について ・2020 年 5 月 16 日(土),17 日(日),24 日(日),6 月 7 日(日) の 4 日間のうちいずれか 2 日間(8:30~17:00)を予定。大学プールにて講義および実技(水球、飛板飛込、日本泳法、シンクロ、救助法、グループリレーほか)を行う。

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	授業時に必要に応じて紹介する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	オフィスアワーは特に設けていない。まずはメール等で連絡のこと。 連絡先:内 6320,email:homma.miwako.fe@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）	水着、スイムキャップおよびゴーグルを着用のこと。泳力に自信のない人も受講できる。。集中授業は2日間ともに必ず出席すること。
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	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	発展体育ソフトボール(春)
科目番号	2321303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	木内 敦詞
授業概要	授業時間内におけるソフトボールの実践では、多様な他者と協働し、順道制勝を体現する。授業時間外の日常生活場面では、5 月実施の体力測定結果に基づく身体活動を適切に計画し、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) 健康関連体力を理解し、適切な身体活動計画を立て、実行できる。
授業計画	第 1 週 授業設計の理解、班編成、捕球・送球・打球感覚の基礎 第 2 週 捕球・送球・打球感覚の応用、班対抗ミニゲーム 第 3 週 捕球・送球・打球感覚の発展、2 班合併チーム対抗戦 A パターン 第 4 週 塁間転送ドリル基礎、2 班合併チーム対抗戦 B パターン 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 塁間転送ドリル応用、2 班合併チーム対抗戦 C パターン 第 8 週 塁間転送ドリル発展、公式戦 A パターン 第 9 週 内外野の連携ノック基礎、公式戦 B パターン 第 10 週 内外野の連携ノック応用、公式戦 C パターン 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	授業時間外の日常生活場面では、5 月実施の体力測定結果に基づく身体活動を適切に計画し、実践する。
教材・参考文献・配付資料等	初回授業時に配付する専用リーフレットを毎回持参のこと。 1. 川村卓, 新しい少年野球の教科書, カンゼン 2. トクサン, トクサン TV が教える超守備講座, KADOKAWA

オフィスアワー等（連絡先含む）	特に定めないが、事前にメール連絡のこと。 kiuchi.atsushi.fw 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）	雨天時は球技体育館で室内テーパールを行うので、インドア用シューズも用意のこと。
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, 順道制勝, 自己開示, 健康関連体力

授業科目名	発展体育ダンス(春)
科目番号	2323303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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) 音楽合わせて連続した数種類のステップを踊ることができるようになる。 (2) パートナーとタイミング話合わせて踊ることができるようになる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく踊ることができるようになる。 (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週オリエンテーション 第2週身体ほぐし、基本のステップ(サイドステップ、ボックスステップ、ウォーキングのステップを覚える) 第3週基本のステップ、キック、ターンなどの足を使ったステップを続けて踊る練習 第4週上半身の動きの練習、上半身の動きとステップと合わせて踊る練習 第5週屋内体力測定 第6週屋外体力測定 第7週アイソレーションの練習(体の各部位のコントロールを学ぶ) 第8週アイソレーションの練習(体の各部位のコントロールを学ぶ)、2人組でのダンス(2人で動きを合わせて踊る)の練習 第9週2人組ダンス(曲の最後まで続けて踊る)、ミニ発表会 第10週盆踊り「阿波踊り」の基本的な動きの練習 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	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(春)
科目番号	2325303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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 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 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 ボレー、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第 8 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 9 週 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	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 (春)
科目番号	2330303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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 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 第 3 週 フライングディスクに関する基礎知識 (ルール、練習・試合方法他) 第 4 週 バックハンスロー 正確なコントロール 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 バックハンスロー 距離をのばす 第 8 週 フライングディスクのゲーム 1 第 9 週 フライングディスクのゲーム 2 第 10 週 フライングディスクのゲーム 3 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(春)
科目番号	2340303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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 授業内容の説明と導入 第 2 週 フィットネスレベルのベースライン測定 第 3 週 ジョギングの基本と基本的な体幹トレーニングの実施 第 4 週 ジョギングの基本と基本的な股関節トレーニングの実施 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 ジョギングと基本的な体幹トレーニングの実施 第 8 週 ジョギングと基本的な股関節トレーニングの実施 第 9 週 ジョギングと基本的な体幹トレーニングの実施 第 10 週 ジョギングと基本的な股関節トレーニングの実施 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	発展体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2341303
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3; 夏季休業中 集中
担当教員	松元 剛
授業概要	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じた大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。
備考	集中講義と併せて 1 単位とする 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) フラッグフットボールの特性を理解し、チーム活動ができる。 (2) フラッグフットボールの公式ルールを理解し、ゲームができる。 (3) フラッグフットボールの基本的な攻撃戦術を理解し、チームの特性に応じてゲーム中に発揮できる。 (4) フラッグフットボールの基本的な守備戦術を理解し、チームの特性に応じてゲーム中に発揮できる。 (5) 仲間と協力しながら、楽しく安全にゲームを実施できる。
授業計画	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じた大学体育フラッグフットボール全国大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。 第 1 週 授業概要説明とフラッグフットボールの理解 第 2 週 公式規則の確認と攻撃用作戦の立案 第 3 週 作戦の確認と修正 第 4 週 攻撃作戦の確認と守備用作戦の立案 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 審判法の確認と模擬ゲーム 第 8 週 リーグ戦: ランオフフェンスからの攻撃 第 9 週 リーグ戦: パスオフフェンスからの攻撃 第 10 週 リーグ戦: ランパスオプションからの攻撃 第 11 週 予備日 以下のスケジュールで集中授業を実施する。 8 月 31 日 (月): 筑波大学内にて春学期の内容を振り返り、チームごとで試合に備えた実践的練習を行う。 9 月 1 日 (火)、2 日 (水): 「大学体育フラッグフットボール全国大会」への参加し、ゲームを通して他大学との交流を図る。大会会場は長野県南箕輪村フラッグフットボールフィールド。 *9 月 1 日~2 日はバス移動および宿泊を伴います。 *交通費および宿泊費、大会参加費として約 15,000 円の実費

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	日本フラッグフットボール協会のサイト http://www.japanflag.org/ 授業時の配布資料 1. 日本フラッグフットボール協会, http://www.japanflag.org/
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜 9:00~10:00 体育科学系 B 棟 B317 029-853-2680 matsumoto.tsuyosh.fn at u.tsukuba.ac.jp http://www.go-matsugen.jp/
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	筑波大学 e ラーニング学習管理システム manaba を用いて、授業時の課題をレポートする。 授業中は、安全面を考慮に入れて行動すること。授業の予習・復習については、授業時の課題レポートを通して行うこと。
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	発展体育トラック&フィールド (春)
科目番号	2352303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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 授業内容の説明、導入 第 2 週 陸上競技における下肢のウォーミングアップ 第 3 週 陸上競技における上肢のウォーミングアップ 第 4 週 ジョギング-ランニング-スプリンティング 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 投げの技術: ボルディックスロー 第 8 週 投げの技術: ジャベリックスロー/槍投げ 第 9 週 ハンマー投げ 第 10 週 円盤投げ 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い人は是非どうぞ。 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