

授業科目名	発展体育剣道 (秋)
科目番号	2311293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
担当教員	有田 祐二
授業概要	これまで習得した剣道に関する知識や技能を基に、互格稽古を中心とした様々な稽古法や技の体験を通して剣道の楽しさを深め、生涯剣道を可能にするための素養を身につけることを目標として、剣道による QOL への寄与を目指す。
備考	男女別要素 (ウェア) 男女別要素 (用具) 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	これまで習得した剣道に関する知識や技能を基に、互格稽古を中心とした様々な稽古法や技の体験を通して剣道の楽しさを深め、生涯剣道を可能にするための素養を身につけることを目標として、剣道による QOL への寄与を目指す。 第 1 週 剣道具着装、基本動作:足さばきと竹刀さばきの協調 第 2 週 基本となる技・基本打突・連続技、互格稽古 第 3 週 払い技・引き技、互格稽古 第 4 週 抜き技・すり上げ技、互格稽古 第 5 週 出ばな技・返し技・打ち落とし技、互格稽古 第 6 週 切り返し、互格稽古 第 7 週 打ち込み稽古と掛かり稽古、互格稽古 第 8 週 簡単な試合と有効打突の理解、互格稽古 第 9 週 試合のルールと審判、試合 第 10 週 総まとめ 第 11 週 予備日 第 1 回目より授業開始 (全体オリエンテーションなし) 第 11 回目: 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	1. 全日本剣道連盟編, 剣道指導要領
オフィスアワー等 (連絡先含む)	火曜日 11 時~14 時 arita.yuji.ff 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）	積み上げていく授業計画のため、欠席を少なくしてほしい。
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, 対人性, 理合, 一本 (有効打突)

授業科目名	発展体育サッカー (秋)
科目番号	2313293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーにおける個人の技能の向上とともに、戦術やポジションなどのチームとしての戦い方をチームメイトと共有し、戦略的にゲームに臨む楽しさを知る。
備考	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)	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) 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) サッカーを通して、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 授業内容の説明、導入 第2週 基礎技術1(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 第3週 基礎技術2(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 第4週 グループ戦術1(仲間との協力, ボール保持) 第5週 グループ戦術1(仲間との協力, ボール保持) 第6週 グループ戦術3(仲間との協力, さまざまな崩し) 第7週 チーム戦術 (オープン戦・オフサイドの理解) 第8週 チーム戦術1(リーグ戦) 第9週 チーム戦術2(リーグ戦) 第10週 チーム戦術3(リーグ戦) 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設けていない。まずはメール等で連絡のこと。 連絡先:内 2664、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)	第1 サッカー場を使用するため、シューズを別に用意すること。

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	発展体育柔道 (秋)
科目番号	2315293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
担当教員	平岡 拓晃
授業概要	柔道の基本動作とルールを理解し連絡技における攻防の技術向上を図る。
備考	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)	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) 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。 (3) 数種類の受身の技術を体得し、その場面に応じて実践できる。 (4) 柔道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 週柔道衣の扱い方, 柔道場でのルール, 礼法, 受身, 組み方, 進退 第 2 週体捌き, 膝車, 大腰, 袈裟固 第 3 週大外刈, 大内刈, 横四方固 第 4 週体落, 出足払, 小内刈, 肩固 第 5 週連絡技 (大内刈 大外刈, 大内刈 体落) 第 6 週連絡技 (小内刈 大内刈, 膝車 大外刈) 第 7 週絞技, 関節技 第 8 週投技から固技 第 9 週乱取 第 10 週乱取, 試合のルール 第 11 週予備日 怪我等をしていて運動に支障がある場合には事前に申し出ること
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	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	発展体育ジョグ&ウォーク (秋)
科目番号	2316293
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4; 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 (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 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 会議室にて、集中授業に関するオリエンテーションを行ないます。 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 (実施予定) 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 週予備日 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	授業以外の日常でジョギングを習慣化するために、活動表をセルフチェックします
教材・参考文献・配付資料等	毎週プリントを配布します 1. 鍋倉賢治, マラソンランナーへの道 (大修館)
オフィスアワー等(連絡先含む)	月 曜日 15:00-16:00 nabekura.yoshihar.fm at u.tsukuba.ac.jp http://training.arrow.jp/nabekura/index.php?FrontPage
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	2321293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
担当教員	木内 敦詞
授業概要	授業時間内のソフトボールの実践では、個人やチームとして「よく戦うこと」を通じて、ライフスキル獲得水準の向上をめざす。授業時間外の日常生活場面においては、現状よりも毎日 10 分の身体活動量増加 (プラス 10) の実現をめざす。
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	授業時間外の日常生活場面では、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>初回授業時に配付の専用リーフレットを毎回持参のこと。</p> <ol style="list-style-type: none"> 川村卓, 新しい少年野球の教科書, カンゼン 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）	<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	2323293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
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	発展体育トラック&フィールド (秋)
科目番号	2329293
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4; 秋 C 集中
担当教員	谷川 聡
授業概要	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、個人の身体操作方法を学ぶとともに、トレーニング方法を学び、パフォーマンスの向上を図る。
備考	集中講義と併せて 1 単位とする。 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 (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	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、個人の身体操作方法を学ぶ さらにトップアスリートのトレーニング方法を学ぶ 秋学期 10 回 + 秋学期中の朝トレーニング (7 時から 8 時 15 分)5 回 + 筑波山登山をおこなう。 筑波山登山は、日程を相談して秋学期中の週末に実施する。朝トレーニングと筑波山登山は必ず出席。 第 1 週日常におけるカラダの動かし方について 第 2 週学内ウォーキングとランニング 第 3 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週様々な移動運動 第 6 週走・跳の基本動作について 第 7 週走技術の基本 第 8 週跳技術の基本 第 9 週投の基本動作について 第 10 週投技術の基本 第 11 週混成競技:3 種目 第 12 週エアロビックエクササイズの基本 第 13 週グループでのエアロビックエクササイズ 1 第 14 週グループでのエアロビックエクササイズ 2 第 15 週予備日 秋学期 10 回 + 秋学期中の朝トレーニング (7 時から 8 時 15 分)5 回 + 筑波山登山をおこなう。 筑波山登山は、日程を相談して秋学期中の週末に実施する。筑波山登山は必ず出席。

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）	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

授業科目名	発展体育トリム運動 (秋)
科目番号	2330293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
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 週オリエンテーション・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	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	2340293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
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	発展体育リフレッシュ体操 (秋)
科目番号	2348293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 4
担当教員	本谷 聡
授業概要	体操領域における様々な手具・器具・道具を活用した運動を中心として、心身をリフレッシュさせながら発展的な技術向上を図る。
備考	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)	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) 体操に関する発展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、ラート運動の導入 第 2 週 ラート運動の特性、用具に慣れる 第 3 週 基本回転 1(逆さま世界を味わおう) 第 4 週 基本回転 2(側方回転) 第 5 週 基本回転 3(連続した側方回転) 第 6 週 基本回転 4(シュブンデル前方・後方回転) 第 7 週 基本回転 5(前方・後方回転) 第 8 週 発展 1(オリジナルな運動を構成しよう) 第 9 週 発展 2(構成した演技を試技と再構成) 第 10 週 演技発表会 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	http://gym.tsukubauniv.jp/ より配信
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 6329、motoya.satoshi.gt「@」u.tsukuba.ac.jp(括弧を取り除く)
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, 体操, 体づくり, 動きづくり