

授業科目名	発展体育剣道(春)
科目番号	2311283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	有田 祐二
授業概要	基礎体育・応用体育で習得した知識や技能を基に、木刀を用いた形稽古形式の稽古法を通じて剣道の楽しさを理解し深めていくことを目標として、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	基礎体育・応用体育で習得した知識や技能を基に、木刀を用いた形稽古形式の稽古法を通じて剣道の楽しさを理解し深めていくことを目標として、剣道による QOL への寄与を目指す。 第 1 週オリエンテーション; 授業内容と剣道の概要説明 第 2 週剣道の特性、基本動作、木刀による剣道基本技稽古法; 基本 1 第 3 週木刀による剣道基本技稽古法; 基本 2~基本 5 第 4 週木刀による剣道基本技稽古法; 基本 6~基本 9 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週木刀による剣道基本技稽古法のまとめ・実技試験 第 8 週日本剣道形; 太刀一本目~三本目 第 9 週日本剣道形; 太刀四本目~七本目 第 10 週まとめ 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 5 回目:屋内体力測定 第 6 回目:屋外体力測定 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 2. 全日本剣道連盟編, 木刀による剣道基本技稽古法

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（春）
科目番号	2313283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーというスポーツの特性（足でボールを扱う不安定さ、ミスが起きる頻度の高さ、状況の変化の連続など）を理解しつつ、よりゲームを楽しむために必要な技術・戦術の習得を目指す。
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 屋内体力測定 第6週 屋外体力測定 第7週 グループ戦術2(仲間との協力, シュート) 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

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>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。 雨天時は中央体育館2階 会議室</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）</p>	
<p>キーワード</p>	<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</p>

授業科目名	発展体育シューティングスポーツ (春)
科目番号	2314283
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4; 春 C 集中
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリー、弓道の文化的、精神的側面を理解すると共に、自己ならびに他者への理解を深めます。
備考	集中講義と併せて 1 単位とする。秋 AB 分は休日または長期休業中に集中授業で、春 AB 分は定時に行う変則型の授業です。アーチェリーは左利きの用具がありますが、弓道は全員が右です。いずれも屋外で行います。 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	・自己啓発力の涵養
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	春学期は月曜日 4 時限に行い、秋学期分は春学期期間中に集中授業で行う春学期完結型の変則的な授業で、主にアーチェリーを初心者を対象に行います。 秋学期分の授業は、6 月 27 日 (土)、7 月 4 日 (土) の二日間、集中して行う予定です。この集中授業は、集中授業科目 (必修 0,5 単位) として別途開講されている「アーチェリー」とは異なりますので十分注意して下さい。 第 1 週オリエンテーション 第 2 週アーチェリー (1) 安全上のきまりについて徹底理解を図る 第 3 週アーチェリー (2) 射場の設営、用具の準備などについておぼえる 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週アーチェリー (3) スタンス、立ち方、弓の構え方、引き方などの基本技術を学ぶ 第 7 週アーチェリー (4) アンカーリングについて理解する 第 8 週アーチェリー (5) アンカーリングの体得をめざす 第 9 週アーチェリー (6) サイト (照準器) の役割を理解し、使用法をマスターする 第 10 週アーチェリー (7) 競技会を行う 第 11 週予備日 秋学期分の集中授業は、距離やチーム、相手など条件を様々に変え競技会を中心に行う。なお、天候や進行に応じて和弓を行う場合もある。
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	授業にて指定・紹介する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜 5 時限 saga.hitoshi.fu@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）	教材費として 1,000 円を徴収します。
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

授業科目名	発展体育柔道(春)
科目番号	2315283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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	柔道を安全に楽しく稽古する。 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 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週連絡技(大内刈 大外刈, 大内刈 体落), 絞技 第 8 週投技から固技, 関節技 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	発展体育ソフトボール(春)
科目番号	2321283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
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	初回授業時に配付の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, 社会人基礎力, プラス 10 自己啓発力, 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	2323283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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) 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	発展体育トリム運動(春)
科目番号	2330283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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 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	2340283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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 授業内容の説明、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	発展体育リフレッシュ体操 (春)
科目番号	2348283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 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、導入 第 2 週 G ボール運動 1(自分のからだの重心探し) 第 3 週 G ボール運動 2(リズムに乗って弾んでみよう) 第 4 週 G ボール運動 3(スーパーマンになってみよう) 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 縄運動 1(ひとりで跳ぼう) 第 8 週 縄運動 2(ペアで跳ぼう) 第 9 週 縄運動 3(仲間と跳ぼう) 第 10 週 運動構成・発表 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