

|                        |  |
|------------------------|--|
| 授業科目名                  | 基礎体育空手(秋)  |
| 科目番号                   | 2107173  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                   | 麓 正樹   |
| 授業概要                   | 空手道の基本的な技術の実践を通じて、自らの身体と心、他者の身体と心、そしてその関連について理解を深める。基本技術と呼吸法、フットワークと基本技術の協調および型ができるようになる。  |
| 備考                     | I<br>実務経験教員<br>男女別要素(接触)<br>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<br>「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。<br>(1) 空手の基本技術である突き、蹴り、受けが実践できる。<br>(2) 空手の基本記述を適切な呼吸法とともに実践できる。<br>(3) 空手の基本技術を適切なフットワークとともに実践できる。<br>(4) 型が実践できる。  |
| 授業計画                   | 筑波大学体育会空手道部監督<br>第 1 週授業内容の説明<br>第 2 週その場基本 1(その場突き、逆突き、前蹴りとミット打ち)<br>第 3 週その場基本 2(受け)<br>第 4 週移動基本 1(順突きと逆突き)<br>第 5 週移動基本 2(順突きおよび逆突きと蹴り、方向転換を伴う移動基本)<br>第 6 週フットワークと打撃の協調 1(ジャンプとすり足からの攻撃)<br>第 7 週フットワークと打撃との協調 2(様々なステップからの打撃)<br>第 8 週複合技術(突きと蹴りの組み合わせ)<br>第 9 週触り組手(四肢体幹へのタッチと間合い)<br>第 10 週型(8 方向に想定した相手への攻防技術)<br>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. 全日本空手道連盟, 空手道教範<br>2. 全日本空手道連盟, 空手道—伝統的武道の心と技を学ぼう<br>3. 藤田幸雄, 強くなる空手動きの方程式  |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| オフィスアワー等（連絡先含む）                 | メール対応し、必要に応じて面談<br>Email:mfumoto@tiu.ac.jp  |
| その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）         | 空手道衣を貸与する。授業内容は受講者の特性に応じて変更することがある。<br>履修条件として、やむを得ない場合を除いて遅刻欠席をせず、意欲を持って授業に臨むこと。 |
| 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                    | 基礎体育器械運動 (秋)  |
| 科目番号                     | 2108173   |
| 単位数                      | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                   | 1 年次  |
| 時間割                      | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員                     | 金谷 麻理子  |
| 授業概要                     | 器械運動ならびに体操競技の種目を用いて、「自分を感じる」をテーマに、各自の能力にあった技能の習得と運動の理解を目指す。   |
| 備考                       | I<br>男女別要素 (接触)<br>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<br>「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。<br>(1) 器械・器具の特性を理解し、適切に利用できる。<br>(2) 器械運動の基礎的な技ができる。(自身の技能にあわせて技を選択する。)<br>(3) 仲間と協力しながら安全にペアワークおよびグループワークができる。<br>(4) 器械運動を通して、運動観察能力を身につけ、活用できる。  |
| 授業計画                     | 第 1 週科目のオリエンテーションおよび柔軟性チェック (1)<br>第 2 週柔軟体操・マット運動 (導入)<br>第 3 週柔軟体操・マット運動 (前転系)<br>第 4 週柔軟体操・マット運動 (後転系)<br>第 5 週柔軟体操・マット運動 (側方倒立回転)<br>第 6 週柔軟体操・マット運動 (前方・後方倒立回転)<br>第 7 週柔軟体操・マット運動 (前方倒立回転とび)<br>第 8 週柔軟体操・マット運動 (後方とび)<br>第 9 週柔軟体操・マット運動 (後方宙返り)<br>第 10 週柔軟性チェック (2)<br>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)         | 火曜 11:30~12:10 中央体育館体操競技場   |
| 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<br>(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                    | 基礎体育弓道 (秋)   |
| 科目番号                     | 2110133  |
| 単位数                      | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                   | 1 年次   |
| 時間割                      | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                     | 松尾 牧則  |
| 授業概要                     | 本授業では弓道の基礎となる射法八節を学ぶ。近距離および中間距離における発射練習を通じて、安全で合理的な技法を学習する。また、簡易試合により試合の進め方についても学習する。  |
| 備考                       | I<br>男女別要素 (用具)<br>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<br>「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 週弓道の基本射法と道場マナー<br>第 2 週近距離練習:発射の仕組みと左手 (弓手) の働き<br>第 3 週近距離練習:発射の仕組みと右手 (馬手) の働き<br>第 4 週近距離発射:射法八節と狙いの付け方<br>第 5 週近距離発射:射法八節と残心<br>第 6 週個人戦の進め方<br>第 7 週中距離発射:射法八節と姿勢<br>第 8 週中距離練習:射法八節と離れ<br>第 9 週中距離練習:射法八節と作法<br>第 10 週団体戦の進め方<br>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            | 1. 誠文堂新光社, はじめての弓道 (Hajimete no Kyudo)   |
| オフィスアワー等 (連絡先含む)         | メール:matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp<br>弓道場:029-853-5624   |
| 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<br>(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, 武道, マナー, 礼法 |

|                        |   |
|------------------------|---|
| 授業科目名                  | 基礎体育サッカー (秋)  |
| 科目番号                   | 2113173   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋 AB 木 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<br>実務経験教員<br>男女別要素 (接触)<br>男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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。<br>1) サッカーの特性を理解する。<br>2) 仲間と協力して、ゲームを楽しむ。<br>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。<br>第1週 授業内容の説明、導入<br>第2週 基礎技術 1(ボールを止める、蹴る、運ぶ)<br>第3週 基礎技術 2(ボールを止める、蹴る、運ぶ)<br>第4週 グループ戦術 1(仲間との協力, ボール保持)<br>第5週 グループ戦術 2(仲間との協力, シュート)<br>第6週 グループ戦術 3(仲間との協力, さまざまな崩し)<br>第7週 オープン戦 (チーム戦術/リトリート、カウンター)<br>第8週 チーム戦術 1(リーグ戦)<br>第9週 チーム戦術 2(リーグ戦)<br>第10週 チーム戦術 3(リーグ戦)<br>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。<br>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                           | 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 (秋)   |
| 科目番号                     | 2115173  |
| 単位数                      | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                   | 1 年次   |
| 時間割                      | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                     | 岡田 弘隆  |
| 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<br>実務経験教員<br>男女別要素 (接触)<br>男女別要素 (その他)<br>G 科目<br>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<br>「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、柔道衣の貸し出し<br>第 2 週 礼法、基本動作、受身<br>第 3 週 基本動作、受身、抑込技<br>第 4 週 受身、投技、抑込技<br>第 5 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取<br>第 6 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取<br>第 7 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取<br>第 8 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取<br>第 9 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取<br>第 10 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取<br>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)         | okada.hirotaka.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) | 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<br>(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(秋)  |
| 科目番号                   | 2117133  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                   | 本間 三和子   |
| 授業概要                   | 水の物理的特性を理解しながら、4 泳法、水球、スノーケリングの基本スキルを学ぶ。アクアティックスポーツの意義や価値に気づき、自己の健康・体力を確認する。   |
| 備考                     | I<br>実務経験教員<br>男女別要素(ウェア)<br>男女別要素(接触)<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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                   | 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。<br>第1週 授業ガイダンス、10分間泳、キック<br>第2週 10分間泳、キック、ストリームライン<br>第3週 10分間泳、クロール、背泳ぎ<br>第4週 10分間泳、平泳ぎ<br>第5週 10分間泳、バタフライ、個人メドレー<br>第6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)<br>第7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)<br>第8週 10分間泳、水球(基本スキル:パス、ドリブル)<br>第9週 10分間泳、水球(応用スキル、ゲーム)<br>第10週 10分間泳、水球(ゲーム、リーグ戦形式)<br>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                   | 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。メール等で連絡のこと。<br>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。  |
| 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 (秋)   |
| 科目番号                   | 2121173  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                   | 金田 健史  |
| 授業概要                   | ソフトボールをおこなう上での基本的な知識、技術を理解するとともに、基礎技能の向上と試合の中で獲得した技術を生かすために実践を意識した練習に取り組み、スポーツとしてのソフトボールの楽しさやルールの特徴を理解し、ゲームの中で実践していく。  |
| 備考                     | II<br>男女別要素 (接触)<br>男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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。<br>(1) ソフトボールの特性を理解し、ボールを投げるができる。<br>(2) 投げられたボールを捕球することができる。<br>(3) 投げられたボールを打つことができる。<br>(4) 仲間と協力し、チーム活動ができる。   |
| 授業計画                   | 第 1 週授業内容の説明、導入<br>第 2 週アイスブレーキング、ボールに慣れるためのボール遊び<br>第 3 週キャッチボール (ボールの握り方、投げ方)、捕球技術:守備技能の確認 1<br>第 4 週スイング (バットの握り方、振り方)、バッティング技術:打撃技能の確認 1<br>第 5 週キャッチボール (ボールの握り方、投げ方)、捕球技術:守備技能の確認 2, 試合形式 1<br>第 6 週スイング (バットの握り方、振り方)、バッティング技術:打撃技能の確認 2, 試合形式 2<br>第 7 週守備練習 (ノック), 試合形式 3<br>第 8 週ハーフバッティング, 試合形式 4<br>第 9 週試合形式 5<br>第 10 週試合形式 6<br>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. 吉村正, ベースボールマガジン社, うまくなるソフトボール,<br>2. 功力靖雄, 北隆館, 図解野球, ソフトボールの教室  |
| 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)         | 基礎体育を通してソフトボールの魅力に触れ, 経験の有無や男女による体力差などを考慮しながらソフトボールを楽しむ方法を学び, 実践していく。このため, 女子ルールなども設ける。経験者にはチームのリーダー的活躍を期待したい。雨天時については別途指示する。 |
| 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                  | 基礎体育卓球 (秋)   |
| 科目番号                   | 2122153  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                   | 野中 由紀  |
| 授業概要                   | 卓球競技の基本技術を本質から学ぶとともに、多種目にも共通する動作について理解を深める。多様な練習方法やミニゲームを通じて、コミュニケーションやスポーツマンシップ等についても学習する。  |
| 備考                     | II<br>実務経験教員<br>男女別要素 (接触)<br>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<br>「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。<br>(1) 卓球の競技特性について理解し、運用できる。<br>(2) 仲間とコミュニケーションを取り、円滑に課題をクリアできる。<br>(3) 集団全体の動きを把握し、主体的に行動できる力を身に付ける。  |
| 授業計画                   | プロスポーツの選手経験を有する教員が、その経験を踏まえ、実技を指導する。<br>第 1 週 授業内容の説明、導入<br>第 2 週 卓球の競技特性の理解 (ラケット面、ボールの見方)<br>第 3 週 卓球の競技的特性の理解 (ボールの見方、打球点)<br>第 4 週 卓球の競技的特性の理解 (打球点、音に合わせた打球)<br>第 5 週 卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球、打球感)<br>第 6 週 卓球の競技特性の理解 (フットワーク)<br>第 7 週 卓球の競技特性の理解 (移動を伴うフットワーク)<br>第 8 週 ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション (個人戦)<br>第 9 週 ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション (団体戦)<br>第 10 週 応用的技術練習およびゲーム運用の工夫を通じた生涯スポーツの可能性について<br>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)       | 特に定めない。研究室訪問の際は、事前にメール連絡をすること。<br>nonaka.yuki.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）         | インドア用シューズは必携。服装はスポーツウェアを着用すること。      |
| 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                           | 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                  | 基礎体育ダンス (秋)  |
| 科目番号                   | 2123173  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                   | 米澤 麻佑子   |
| 授業概要                   | ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。また、授業を通して様々な運動プログラム (簡単なストレッチやヨガ等) を紹介する中で、健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。   |
| 備考                     | I<br>実務経験教員<br>男女別要素 (接触)<br>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<br>「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。<br>(1) ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。<br>(2) 健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。   |
| 授業計画                   | 第 1 週 授業内容の説明・導入<br>第 2 週 体を知る (姿勢、歪み)<br>第 3 週 ヨガ・ストレッチ (1)<br>第 4 週 ヨガ・ストレッチ (2)<br>第 5 週 様々なリズムのダンス<br>第 6 週 リズムダンス 基礎<br>第 7 週 リズムダンス<br>第 8 週 ダンスコンビネーション 基礎<br>第 9 週 ダンスコンビネーション<br>第 10 週 ダンス発表<br>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                   | 基礎体育テニス(秋)   |
| 科目番号                    | 2125173  |
| 単位数                     | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                  | 1 年次   |
| 時間割                     | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                    | 大森 肇   |
| 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                      | II<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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      | ・豊かな心と社会性の醸成<br>・仲間とともに挑戦する力の養成  |
| 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週フォアハンドストローク(1)<br>第2週フォアハンドストローク(2)<br>第3週サーブ、ミニゲーム<br>第4週ルール(ダブルス)、ミニゲーム<br>第5週バックハンドストローク、テニスのマナー(1)、ミニゲーム<br>第6週ボレー、テニスのマナー(2)、チャンピオンゲーム<br>第7週ダブルスの戦略(ポジショニング、ポーチなど)、チャンピオンゲーム<br>第8週パートナー換え、チャンピオンゲーム<br>第9週パートナー換え、チャンピオンゲーム<br>第10週スキルテスト<br>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<br>(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 (秋)   |
| 科目番号                   | 2130173   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員                   | 澤江 幸則   |
| 授業概要                   | 本授業は、体育を履修する上で特別な支援ニーズがある学生に対して開講している。受講生のコンディションを考慮したスポーツを教材として実施する。   |
| 備考                     | 1 階トリム運動室<br>実務経験教員<br>G 科目<br>学生が抱える問題に合わせて授業を構成するため、LGBT についても確認をしながら授業を行う予定である。  |
| 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<br>「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                   | <p>本授業は、リハビリテーションや特別支援教育、障害児スポーツ指導に長年携わってきた教員が、体育を履修する上で特別な支援ニーズがある学生に対して開講している。受講生のコンディションを考慮したスポーツを教材として実施する。</p> <p>第 1 週 授業内容の説明、導入</p> <p>第 2 週 スポーツを生活に取り入れよう</p> <p>第 3 週 既存のアダプテッドされたスポーツにチャレンジしてみよう。たとえば、ボッチャや車いすテニスなど</p> <p>第 4 週 既存のアダプテッドされたスポーツにチャレンジしてみよう。たとえば、ボッチャや車いすテニスなど</p> <p>第 5 週 既存のアダプテッドされたスポーツにチャレンジしてみよう。たとえば、ボッチャや車いすテニスなど</p> <p>第 6 週 既存のスポーツを、自分の心身特性に応じて道具やルールを工夫して、創造してみよう。たとえば、テニスやゴルフなどを教材に</p> <p>第 7 週 既存のスポーツを、自分の心身特性に応じて道具やルールを工夫して、創造してみよう。たとえば、テニスやゴルフなどを教材に</p> <p>第 8 週 既存のスポーツを、自分の心身特性に応じて道具やルールを工夫して、創造してみよう。たとえば、テニスやゴルフなどを教材に</p> <p>第 9 週 これまでの振り返り、何がどう楽しかったのかを考えてみよう</p> <p>第 10 週 あらためて生涯を通じた健康的な生活について考えてみよう</p> <p>第 11 週 予備日</p> |
| 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. N/A   |
| オフィスアワー等（連絡先含む）                 | ”必要であれば、下記メールに連絡をください。<br>sawae.yukinori.ka 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）         | 受講生のコンディションを考慮したアダブテッド・スポーツを教材として実施するため、授業内容に示した種目以外にもさまざまな活動をする場合がある。<br>本授業は、体育を履修する上で、特別なニーズがある人に対して開講している。 |
| 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                    | 基礎体育バドミントン (秋)  |
| 科目番号                     | 2135153   |
| 単位数                      | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                   | 1 年次  |
| 時間割                      | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員                     | 谷藤 千香   |
| 授業概要                     | バドミントンの特性を理解し、基礎的技能を習得する。仲間とともに楽しくゲームをするには何をすべきか、自分自身や他者との関係を学習する。  |
| 備考                       | II<br>男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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。<br>(1) バドミントンの特性を理解し、適切にプレイできる。<br>(2) 仲間と協力しながら、楽しく安全に活動できる。   |
| 授業計画                     | バドミントンの基礎的技能を習得し、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。また、クラス全体で楽しい大会運営ができるよう、他者等の関係を学習する。<br>第 1 週 授業概要の説明、導入、歴史の追体験<br>第 2 週 ミニゲーム<br>第 3 週 ラケット操作、身体操作の学習<br>第 4 週 サービスと各種フライトの学習<br>第 5 週 移動法の学習<br>第 6 週 シャトルのコントロール<br>第 7 週 ルールの理解とゲーム<br>第 8 週 シングルスのための練習とゲーム<br>第 9 週 ダブルスのための練習とゲーム<br>第 10 週 ダブルスのための練習とゲーム (2)<br>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) | 一流プレイヤーの試合等を観戦することを勧める。<br>屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。  |

|                                     |                                      |
|-------------------------------------|--------------------------------------|
| 他の授業科目との関連                          |                                      |
| ティーチングフェロー<br>(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                             | 基礎体育バレーボール (秋)   |
| 科目番号                              | 2136193  |
| 単位数                               | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                            | 1 年次   |
| 時間割                               | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                              | 秋山 央   |
| 授業概要                              | バレーボールのルールを理解し、基礎的な技術であるパス (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) の正しい動作を習得するとともに、仲間と協力してボールを繋ぎ、チームワークを高める能力を身につける。   |
| 備考                                | II<br>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<br>「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。<br>(1) バレーボールの基礎技術とルールを理解する。  |
| 授業計画                              | 第 1 週 授業内容の説明、導入<br>基礎技術テスト<br>第 2 週 1 人でのボール遊び<br>第 3 週 2 人でのボール遊び<br>第 4 週 アンダーハンド組手パスへの導入<br>第 5 週 片手パスの応用としてアンダーハンドサーブへの導入<br>第 6 週 オーバーハンドパスおよびトスへの導入<br>第 7 週 パスゲーム (6 × 4.5m コート)<br>第 8 週 パスゲーム (6 × 6m コート)<br>第 9 週 パスゲーム (9 × 6m コート)<br>第 10 週 パスゲーム (フルコート)<br>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                     | 1. FIVB, Coaches manual, 2011  |
| オフィスアワー等 (連絡先含む)                  | 木曜日 14 時 ~ 16 時  |
| その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)          | 授業ではバレーボールの技術レベルだけではなく、意欲やマナーも重視する。  |
| 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, チームワーク   |



|                        |   |
|------------------------|---|
| 授業科目名                  | 基礎体育ハンドボール (秋)  |
| 科目番号                   | 2137133   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員                   | 山田 永子   |
| 授業概要                   | ゲームを中心に、個人での状況解決の仕方、グループでの状況解決の仕方を学ぶ。また、ボールを使った様々な動きを通して、コーディネーション能力を高める。   |
| 備考                     | II<br>男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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。<br>(1) ハンドボールの特性を理解し、適切に利用できる。<br>(2) ハンドボールのゲームができる。(基礎技能の習得:パス、キャッチ、シュート、ゴールキーパー)<br>(3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にゲームを実施できる。<br>(4) ハンド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 授業概要の説明、チーム決め、基礎技能 (ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート)、ルールの説明、ゲーム<br>第 2 週 基礎技能 (ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート)、ゲーム<br>第 3 週 基礎技能、ゲーム局面の理解、速攻のボール運び、ゲーム<br>第 4 週 基礎技能、フェイント動作、ゲーム<br>第 5 週 基礎技能、フェイント動作復習、GK の技術と戦術、ゲーム<br>第 6 週 基礎技能、インターセプト、ドリブルカット、ゲーム<br>第 7 週 基礎技能、シュートテクニック<br>第 8 週 基礎技能、速攻 1 人・2 人、ゲーム<br>第 9 週 リーグ戦の戦い方を学ぶ<br>第 10 週 リーグ戦での戦略立案と実践<br>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                           | 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(秋)   |
| 科目番号                    | 2140153   |
| 単位数                     | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                  | 1 年次  |
| 時間割                     | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員                    | 松尾 博一   |
| 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<br>男女別要素(接触)<br>G 科目<br>詳細後日周知<br>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      | 「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する<br>「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<br>第2週トレーニングマシンの使い方<br>第3週マシンを用いたトレーニングの実践<br>第4週有酸素トレーニングについて<br>第5週有酸素トレーニングの実践<br>第6週サーキットトレーニングについて<br>第7週サーキットトレーニングの実践<br>第8週目的に応じた筋力トレーニングについて<br>第9週目的に応じた筋力トレーニングの実践<br>第10週トレーニングメニューの作成と実践<br>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)         | 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<br>(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                  | 基礎体育フラッグフットボール(秋)   |
| 科目番号                   | 2141133   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員                   | 松元 剛  |
| 授業概要                   | フラッグフットボールを基にした簡易ゲームを通して、基礎的な技術力・戦術力を学修しながら、チーム活動にとって必要となるコミュニケーションやリーダーシップについて理解を深める。  |
| 備考                     | II<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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。<br>(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。<br>(2) フラッグフットボールのボールに関わる基本的技術ができる。<br>(3) フラッグフットボールの基本的な攻撃戦術を理解し、ゲーム中に発揮できる。<br>(4) フラッグフットボールの基本的な守備戦術を理解し、ゲーム中に発揮できる。<br>(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                   | フラッグフットボールを基にした簡易ゲームを通して、基礎的な技術力・戦術力を学習しながら、チーム活動にとって必要となるコミュニケーションやリーダーシップについて理解を深める。<br>第1週フラッグフットボールとは?<br>第2週前パスの攻撃と守備について<br>第3週攻撃用作戦カードの立案<br>第4週攻撃用作戦カードのパフォーマンス確認と修正<br>第5週攻撃用作戦カードを用いた模擬ゲーム<br>第6週リーグ戦の実施:ワイドフォーメーションからの攻撃<br>第7週リーグ戦の実施:ツインフォーメーションからの攻撃<br>第8週リーグ戦の実施:ゾーンディフェンスの守備<br>第9週リーグ戦の実施:マンツーマンディフェンスの守備<br>第10週リーグ戦の実施:ゲーム戦術の立て方<br>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                   | 日本フラッグフットボール協会のサイト: <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a><br>1. Japan Flag Football Association, <a href="http://www.japanflag.org">http://www.japanflag.org</a> |
| オフィスアワー等（連絡先含む）                 | 月曜 9:00~10:00<br>体育科学系 B 棟 B317 029-853-2680 matsumoto.tsuyosh.fn at u.tsukuba.ac.jp<br><a href="http://www.go-matsugen.jp/">http://www.go-matsugen.jp/</a>                                  |
| 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。<br>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                           | 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                  | 基礎体育ボディ・ワーク (秋)  |
| 科目番号                   | 2143173  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋 AB 木 1   |
| 担当教員                   | 加藤 敏弘  |
| 授業概要                   | 体幹部を中心としたトレーニングやストレッチング (円柱補助具を含む)、姿勢を整えるためのワークを行い、「からだ」に対する知識を深め、それらの技能の習熟を図る。普段、気がかけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、引き締め、ゆるめ、整えることで、内側からの身体感覚を磨きストレスへの抵抗力を高め、運動そのものを享受する。   |
| 備考                     | I<br>G 科目<br>男女の区別なくペアワーク (トレーニングの補助やスポーツマッサージ等) が行われることがあります。ペアワークが苦手な方は単独で行うことができます。ペアの組み方は自由です。奇数の場合は 3 人組になることもあります。   |
| 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<br>「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。<br>(1) 自分の身体の状態に気づくことができる。<br>(2) 体幹部を中心としたトレーニングを実施できる。<br>(3) 身体内部からゆるめることができる。<br>(4) 運動の喜びに触れ、日常生活の改善に努めることができる。   |
| 授業計画                   | 毎時間実習記録カードに授業前のからだの具合と今日のねらいを記入し、授業内容とその時の感じと考えたことを記載しながら、授業が展開される。<br>第 1 週 授業内容の説明、導入<br>第 2 週 柔軟性を高めるためのボディ・ワーク<br>第 3 週 体幹を鍛えるためのボディ・ワーク<br>第 4 週 からだをゆるめるためのボディ・ワーク<br>第 5 週 呼吸を整えるためのボディ・ワーク<br>第 6 週 姿勢を整えるためのボディ・ワーク<br>第 7 週 筋力アップのためのボディ・ワーク<br>第 8 週 メンテナンスのためのボディ・ワーク (スポーツマッサージ)<br>第 9 週 バランス能力を高めるためのボディ・ワーク<br>第 10 週 シェイプアップのためのボディ・ワーク<br>第 11 週 予備日 授業終了前に授業後のからだの具合と変化を記入し、ペアから一言もらい振り返りを行う。 |
| 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                   | 授業中に必要な資料を配付する。                               |
| オフィスアワー等（連絡先含む）                 | 連絡先:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学) |
| 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              | 基礎体育リフレッシュ体操 (秋)  |
| 科目番号               | 2148173   |
| 単位数                | 0.5 単位  |
| 標準履修年次             | 1 年次  |
| 時間割                | 秋 AB 木 1  |
| 担当教員               | 堀口 文  |
| 授業概要               | 体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。   |
| 備考                 | I<br>実務経験教員<br>男女別要素 (接触)<br>男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け)<br>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<br>「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。<br>(1)G ボールの特性を理解し、適切に利用できる。<br>(2) ラート運動の側方回転ができる。(1 回転/補助の有無は問わない)<br>(3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にペア運動を実施できる。<br>(4) 体操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               | 体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。ラート運動に関しては、ラート競技における現役日本代表選手である教員がその経験を活かして授業を実施する。<br>第 1 週ストレッチ・体ほぐし<br>第 2 週ラート運動の特性、用具に触れる<br>第 3 週ラート運動 (基本運動・ベルトの付け方)<br>第 4 週ラート運動 (補助付き側方回転)<br>第 5 週ラート運動 (側方回転・まとめ)<br>第 6 週ペア体操 (1~5)<br>G ボール運動の特性、用具に触れる<br>第 7 週ペア体操 (6~10)<br>G ボール運動 (バランス)<br>第 8 週ペア体操 (音楽に合わせて)<br>G ボール運動 (バウンド・ローリング)<br>第 9 週ペア体操 (まとめ)<br>G ボール (まとめ) |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | 第 10 週実技試験<br>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）                 | 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。<br>horiguchi.aya.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）         |  |
| 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, リフレッシュ, コミュニケーション, チャレンジ            |