

授業科目名	基礎体育空手(春)
科目番号	2107163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 実務経験教員 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)	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。 (1) 空手の基本技術である突き、蹴り、受けが実践できる。 (2) 空手の基本記述を適切な呼吸法とともに実践できる。 (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。 (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 第 1 週授業内容の説明 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) 第 3 週その場基本 2(受け) 第 4 週移動基本(順突きと逆突き) 第 5 週フットワークと打撃の協調(ジャンプとすり足からの攻撃) 第 6 週屋外体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週複合技術(突きと蹴りの組み合わせ) 第 9 週触り組手(四肢体幹へのタッチと間合い) 第 10 週型(8 方向に想定した相手への攻防技術) 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 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 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 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。 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 (春)
科目番号	2108163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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)	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。 (1) 器械・器具の特性を理解し、適切に利用できる。 (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。) (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。 (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) 第 2 週柔軟体操・マット運動 (導入) 第 3 週柔軟体操・マット運動 (接転系) 第 4 週柔軟体操・マット運動 (倒立回転系) 第 5 週柔軟体操・マット運動 (前方倒立回転とび) 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週柔軟体操・マット運動 (後方とび) 第 9 週柔軟体操・マット運動 (後方宙返り) 第 10 週柔軟性チェック (2) 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 (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 (春)
科目番号	2110123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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)	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 第 2 週近距離練習:発射の仕組みと左手 (弓手) の働き 第 3 週近距離練習:発射の仕組みと右手 (馬手) の働き 第 4 週近距離発射:射法八節と狙いの付け方 第 5 週個人戦の進め方 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週中距離練習:射法八節と姿勢 第 9 週中距離練習:射法八節と作法 第 10 週団体戦の進め方 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
オフィスアワー等 (連絡先含む)	メール:matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp 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 (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（春）
科目番号	2113163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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）	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。 ----- 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 授業内容の説明と導入 第2週 基礎技術1(ボールを止める、蹴る)、仲間づくり 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2(仲間との協力, シュート) 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 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）	<ul style="list-style-type: none"> ・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 会議室にて講義を行う。
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 (春)
科目番号	2115163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 実務経験教員 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)	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 授業概要の説明、柔道衣の貸し出し 第 2 週 礼法、基本動作、受身 第 3 週 基本動作、受身、抑込技 第 4 週 受身、投技、抑込技 第 5 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 9 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取 第 10 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取 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.hiroataka.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 (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(春)
科目番号	2117123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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
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)	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。 第1週 授業ガイダンス、10分間泳、キック 第2週 10分間泳、ストリームライン、クロール 第3週 10分間泳、背泳ぎ、バタフライ 第4週 10分間泳、平泳ぎ 第5週 10分間泳、スノーケリング(フィンワーク、耳抜き、スノーケルクリア、ボディチェック、ジャックナイフ) 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 10分間泳、水球(基本スキル:パス、ドリブル) 第9週 10分間泳、水球(応用スキル、ゲーム) 第10週 10分間泳、水球(ゲーム、リーグ戦形式) 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。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。
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 (春)
科目番号	2121163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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)	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。 (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。 (2) 投げられたボールを捕球することができる。 (3) 投げられたボールを打つことができる。 (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 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 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 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 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 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 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 第 9 週試合形式 3 第 10 週試合形式 4 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 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 (春)
科目番号	2122143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	木内 敦詞
授業概要	授業時間内における卓球の実践では、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	II 実務経験教員 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)	(1) 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。 (2) 開いた心でスポーツを楽しむことができる。 (3) 順道制勝を理解し、気づき、体現できる。 (4) 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。 (5) 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。 (6) 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, ラケットワーク, 班内巡回ラリー 第 2 週 基本技能上達ドリル 6 種, 2 班合同巡回ラリー 第 3 週 1 分ラリー A 型ドリル, 2 班合同ダブルス移行ゲーム 第 4 週 1 分ラリー B 型ドリル, 2 班合同ダブルス簡易ゲーム 第 5 週 1 分サーブドリル, シングルのエレベーター戦 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 ダブルスルールの理解と実践, 班内ダブルス練習, 班対抗ダブルスゲーム 第 9 週 1 分ラリー A 型ドリル, 2 班合同チームの対抗戦 第 10 週 1 分ラリー B 型ドリル, 2 班合同チームの対抗戦 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	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リーフレットを毎回持参のこと。 1. 日本卓球協会編, 卓球コーチング教本 2. 卓球王国編集部, 卓球ビギナーズバイブル

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）	経験者の受講を妨げないが、本科目は初心者を重視した内容となっている。
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	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, 順道制勝, 自己開示, 健康関連体力

授業科目名	基礎体育ダンス(春)
科目番号	2123163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 実務経験教員 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)	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。 (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。 (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 第2週 体チェック(姿勢、歪み) 第3週 ヨガ・ストレッチ(1) 第4週 ヨガ・ストレッチ(2) 第5週 様々なリズムのダンス 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 リズムダンス 基礎 第9週 ダンスコンビネーション 第10週 ダンス発表 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(春)
科目番号	2125163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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	・豊かな心と社会性の醸成 ・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) 第2週フォアハンドストローク(2) 第3週サーブ、ミニゲーム 第4週屋内体力測定 第5週屋外体力測定 第6週ルール(ダブルス)、ミニゲーム 第7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 第8週ボレー、テニスのマナー(2)、チャンピオンゲーム 第9週パートナー換え、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	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(春)
科目番号	2130163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 実務経験教員 G 科目 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 「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	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。 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 生涯スポーツの必要性の理解 第 3 週 個々の心身に合った運動体験 第 4 週 いろいろなアダプテッドした運動やスポーツを楽しんでみましょう 第 5 週 いろいろなアダプテッドした運動やスポーツを楽しんでみましょう 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 例えば、ボッチャなどの投げ方やボール、ルールなどを、自分たちの心身特性に合わせて、運動やスポーツを発展させてみましょう。 第 9 週 例えば、ボッチャなどの投げ方やボール、ルールなどを、自分たちの心身特性に合わせて、運動やスポーツを発展させてみましょう。 第 10 週 例えば、ボッチャなどの投げ方やボール、ルールなどを、自分たちの心身特性に合わせて、運動やスポーツを発展させてみましょう。 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. 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。 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プテッド・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。 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 (春)
科目番号	2135143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの基礎的スキルを習得し、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。
備考	II 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)	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。 (1) バドミントンの特性を理解し、適切にプレイできる。 (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スキルを習得し、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。 第 1 週 授業概要の説明、導入、歴史の追体験 第 2 週 ミニゲーム 第 3 週 ラケット操作、身体操作の学習 第 4 週 サービスと各種フライトの学習 第 5 週 移動法の学習 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 ルールの理解とゲーム 第 9 週 シングルスのための練習とゲーム 第 10 週 ダブルスのための練習とゲーム 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。 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（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 (春)
科目番号	2136183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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)	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。 (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 基礎技術テスト 第 2 週 1 人でのボール遊び 第 3 週 2 人でのボール遊び 第 4 週 アンダーハンド組手パスへの導入 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 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 第 8 週 オーバーハンドパスおよびトスへの導入 第 9 週 パスゲーム (6 × 4.5m コート) 第 10 週 パスゲーム (フルコート) 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	基礎体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2140143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 男女別要素(その他) G 科目 詳細後日周知 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 「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 第2週トレーニングマシンの使い方 第3週マシンを用いたトレーニングの実践 第4週有酸素トレーニングについて 第5週有酸素トレーニングの実践 第6週屋内体力測定 第7週屋外体力測定 第8週目的に応じた筋力トレーニングについて 第9週目的に応じた筋力トレーニングの実践 第10週トレーニングメニューの作成と実践 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 (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(春)
科目番号	2141123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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)	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。 (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ボールに関わる基本的技術ができる。 (3) フラッグフットボールの基本的な攻撃戦術を理解し、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、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	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。 第1週フラッグフットボールのルールについて 基本的技術の理解と習得 第2週前パスの攻撃と守備について 第3週攻撃用作戦カードの立案と実践 第4週攻撃用作戦カードの立案と実践 第5週リーグ戦の実施:ワイドフォーメーションからの攻撃 第6週屋内体力測定 第7週屋外体力測定 第8週リーグ戦の実施:ツインフォーメーションからの攻撃 第9週リーグ戦の実施:ゾーンオフENSEの守備 第10週リーグ戦の実施:マンツーマンディフェンスの守備 第11週予備日
履修条件	特になし
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	日本フラッグフットボール協会のサイトを参照: http://www.japanflag.org/ 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	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(春)
科目番号	2143163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 G 科目 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 「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。 (1) 自分の身体の状態に気づくことができる。 (2) 体幹部を中心としたトレーニングを実施できる。 (3) 身体内部からゆるめることができる。 (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。 第1週 授業内容の説明、導入 第2週 柔軟性を高めるためのボディ・ワーク 第3週 体幹を鍛えるためのボディ・ワーク 第4週 からだをゆるめるためのボディ・ワーク 第5週 呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第9週 筋力アップのためのボディ・ワーク 第10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) 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 (春)
科目番号	2148163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 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 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)	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。 (1)G ボールの特性を理解し、適切に利用できる。 (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) (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。 (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。 第 1 週ストレッチ・体ほぐし 第 2 週ラート運動の特性、用具に触れる 第 3 週ラート運動 (基本運動・ベルトの付け方) 第 4 週ペア体操 (1~5) ラート運動 (補助付き側方回転) 第 5 週ペア体操 (6~10) ラート運動 (側方回転・まとめ) G ボール運動の特性、用具に触れる 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ペア体操 (音楽に合わせて) G ボール運動 (バランス) 第 9 週ペア体操 (まとめ) G ボール運動 (パウンド・ローリング)

	第 10 週実技試験 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。 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