

授業科目名	基礎体育インラインスケート (春)
科目番号	2103123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	河合 季信
授業概要	インラインスケートによる運動を通して、仲間と共にスポーツを楽しむための基礎を学ぶと共に、体力の維持・向上を目指す。
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) インラインスケートの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく安全にインラインスケートを実施できる。 (3) インラインスケート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	体芸エリアの車道から隔離された舗装路を使って授業を行う。 アイススケートの日本代表選手、監督・コーチを務めた教員が、その経験を活かして授業を実施する。 第 1 週 授業内容についての説明, 導入 第 2 週 用具のサイズ合わせ 第 3 週 立つ、歩く 第 4 週 前に滑る 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 止まる 第 8 週 曲がる 第 9 週 後ろに滑る 第 10 週 テスト 第 11 週 予備日
履修条件	スケート靴のサイズ (23 ~ 29cm まで) による履修制限あり。 防護パッド (肘、膝、リストガード) を各自で用意すること。
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	
教材・参考文献・配付資料等	

オフィスアワー等（連絡先含む）	特に設定しないので事前にメールで日程調整をしてください。 体育系 B 棟 3F B316 研究室 kawai.toshinobu.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）	授業内容は、初心者・初級者を想定して計画されている。
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	基礎体育器械運動 (春)
科目番号	2108143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
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 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週柔軟体操・マット運動 (前方倒立回転とび) 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	基礎体育剣道 (春)
科目番号	2111123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道の基礎的技術、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。また、剣道の特性に関する知識を高め、健康・体力づくりにつなげてゆく。
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 週授業内容の説明、導入 第 2 週剣道の特性 第 3 週基本 (姿勢、礼儀作法) 第 4 週素振り (上下素振り, 前後正面打ち) 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週素振り (前後正面打ち、跳躍素振り) 第 8 週足捌き 第 9 週実技試験 第 10 週筆記試験 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	剣道指導要領
オフィスアワー等 (連絡先含む)	火曜 14:00 ~ 17:00 nabeyama.takahiro.gn@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)	欠席すると対峙する相手に迷惑がかかるので出席を心がけること
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	基礎体育柔道 (春)
科目番号	2115123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	平岡 拓晃
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 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。 (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。
授業計画	柔道の基礎知識、技術構造を実践を通して学ぶ。 第 1 週柔道場での常識、柔道着の扱い方 進退、移動、組み方、受身、抑込技 第 2 週受身、体捌き、出足払、抑込技 第 3 週受身、出足払、抑込技 第 4 週受身、大外刈、絞技 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週受身、大外刈、絞技 第 8 週受身、膝車、関節技 第 9 週受身、膝車、関節技、乱取 第 10 週受身、関節技、乱取 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）	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	基礎体育ジョグ&ウォーク (春)
科目番号	2116123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	榎本 靖士
授業概要	ジョギングとウォーキングの歴史的、文化的、身体科学的特性に触れながら、個人に適した楽しみ方を考えられるようになる。運動が苦手な人、歩くことや走ることが好きな人、将来マラソンに挑戦してみたい人など様々なレベルに合わせた実践を行い、自身の体力や健康を維持、増進できる能力を身につける。
備考	I 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 ランニングシューズが必要
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 週授業内容の説明, 導入 第 2 週ウォーキングとジョギングの基礎 第 3 週ウォーキングの楽しみ方 第 4 週ウォーキングとジョギングのフォーム 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週体力測定の振り返り 第 8 週ジョギングのスピードと身体の負荷 第 9 週ゆっくり、長いジョギング 第 10 週まとめ 運動の効果と楽しみ 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)	水曜日 11:30~12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	ジョギングシューズを準備

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	2117143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	仙石 泰雄
授業概要	水の物理的特性を理解しながら水泳の技能を高めることで、幅広い領域の水泳活動を実践できる能力を身に付けることを目的とする。また、生涯にわたり水泳を楽しみ、健康を維持する能力の獲得を目指す。
備考	I 男女別要素 (ウェア) 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) 水中環境において自由に活動できる技能の獲得を目指す。
授業計画	第 1 週基礎的水中動作ー浮く・沈むー 第 2 週初歩的な泳動作ーエレメンタリー・ストロークー 第 3 週スキndaイピング・クロール 第 4 週平泳ぎ・ターン動作 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週水球ー基礎技能ー 第 8 週水球ーゲームー 第 9 週泳法指導 第 10 週 30 分間泳 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)	木曜日 9:00-11:00
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	泳ぐことに適した水着を着用すること。

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	基礎体育ソフトボール (春)
科目番号	2121143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 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	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)	(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、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）	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）	雨天時は第四体育館（春日エリア）で屋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。
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	基礎体育卓球 (春)
科目番号	2122163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	卓球競技の本質をふまえつつ、独特の練習法や多様なゲーム法を実習。他種目にも関係する運動技術や行動様式を学ぶ。現代社会における、スポーツ活動の意義や価値を再確認する。
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)	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) 卓球の競技特性を理解し、適切な課題解決ができる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、適切なスポーツ行動ができる。 (3) 卓球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	日本ナショナルチームコーチ経験のある教員が、その経験も踏まえ授業を実施する。 第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週卓球の競技的特性の理解 (基礎技術) 第 3 週卓球の競技的特性の理解 (上半身動作) 第 4 週卓球の競技的特性の理解 (下半身動作) 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (ダブルス) 第 8 週ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (ミニゲーム) 第 9 週応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解 (ミニゲーム) 第 10 週応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解 (用具条件への適応) 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. 日本卓球協会編, 卓球コーチング教本

オフィスアワー等（連絡先含む）	特に定めない。研究室訪問する場合は、あらかじめメール等で連絡を取ること。 ando.shintaro.fu 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）	受講にはインドア用シューズは必携。服装はスポーツウェア。 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

授業科目名	基礎体育ダンス (春)
科目番号	2123143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	平山 素子
授業概要	「身体の発見」をテーマに、多様なダンス文化に触れることで、個々の自己表現力と感性を磨く。ヨガの基礎を紹介しながら、美しい姿勢、健康的な身体作りの必要性を理解する。
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) ダンスの多様性や、価値を理解する。 (2) 自らの身体から発信される情報に興味を持つ。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (4) 心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第 1 週授業内容説明 ヨガ入門 第 2 週ヨガ基礎・初級 第 3 週体力づくりとしてのダンス エアロビックダンス初級 第 4 週体力づくりとしてのダンス ダンスワークアウト 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週コミュニケーションとしてのダンス マンボをベースにペアダンス ベーシックステップ他 第 8 週コミュニケーションとしてのダンス マンボをベースにペアダンス 第 9 週コミュニケーションとしてのダンス 発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス 第 10 週表現としてのダンス 自らが感じ取ったことを身体でフリースタイルで表すことにチャレンジ 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）	hirayama at taiiku.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	基礎体育テニス (春)
科目番号	2125123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	窪田 辰政
授業概要	本授業では、テニスの基礎的な技術習得を通じて、友好的で信頼のおける人間関係を築き維持するチームワークを学び、それを効率的に発揮するための方法論を学習する。
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)	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) テニスの基本的技術や戦術を実践できる。 (2) テニスを楽しむために、仲間と協力することができる。 (3) テニス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 週ラケットとボールに慣れる、ルールの説明 第 2 週フォアハンドストロークの打ち方とその応用 第 3 週バックハンドストロークの打ち方とその応用 第 4 週ボレーの打ち方とその応用 第 5 週サービスの打ち方とその応用 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週スマッシュの打ち方とその応用 第 9 週各種ストロークをゲームの中で活用するための総合的練習 第 10 週簡易ゲーム 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	必要に応じてプリントを配布する。 1. スキージャーナル, 「テニス教本」日本プロテニス協会編 2. 大修館書店, 「テニス指導教本」日本テニス協会編
オフィスアワー等 (連絡先含む)	オフィスアワー: 火曜日 13:45~14:30 研究室: 体育センター (内 2874)
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	初心者向けの授業である。テニスコートでは、テニスシューズを着用すること。服装はスポーツウエアを基本とする。雨天等の理由でコートが使用できない場合には講義等を行う。受講生の技術習得状況により、授業内容を一部変更する場合がある。

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)	TF・TA:なし
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	2130123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 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力トレーニング、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）	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
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 1 第 3 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 2 第 4 週基本的運動 (柔軟性)+ 上記スポーツいずれか 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週基本的運動 (心肺機能)+ 上記スポーツいずれか 第 8 週基本的運動 (筋力)+ 上記スポーツいずれか 第 9 週基本的運動 (協調性)+ 上記スポーツいずれか 第 10 週複合的トレーニング + 上記スポーツいずれか 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	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	基礎体育ニュースポーツ (春)
科目番号	2133183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	宮崎 明世
授業概要	フライングディスクの扱いに慣れ、操作に熟達することで、ディスクを使った様々なスポーツを楽しめるようになることを目的としています。アルティメットを中心に学習し、技能の向上とともにルールの工夫や戦術の理解と実践、仲間との交流も大切にしています。
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) フライングディスクの基礎的な技能を身につけ、各種のゲームを楽しめるようになる。
授業計画	アルティメットを中心に、フライングディスクを使用したニュースポートを実施します。仲間と交流しながらたくさん走り回って、みんなでスポーツを楽しみましょう！ 第1週 授業内容の説明、導入 第2週 授業の概要、フライングディスク操作の基本 第3週 アルティメット1 ルール解説とミニゲーム 第4週 アルティメット2 ミニゲームと戦術 第5週 屋内体力測定 第6週 屋外体力測定 第7週 アルティメット3 リーグ戦 第8週 アルティメット4 リーグ戦 第9週 ディスクゴルフ1 ルール解説と実践 第10週 ディスクゴルフ2 ペアマッチ選手権 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	James Studarus, NPO 法人日本フライングディスク協会: フライングディスクをやってみよう アルティメットの基礎と応用. NAP Limited
オフィスアワー等（連絡先含む）	月・木曜日 11:30 - 12:15 (B501) 火・木 11:30-12:15 miyazaki.akiyo.gb 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）	アルティメットの学習を中心に、技能の向上とともにルールの工夫や戦術の理解と実践を通して、仲間と交流しよう。

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, フライングディスク, アルティメット

授業科目名	基礎体育バスケットボール (春)
科目番号	2134143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	柏倉 秀徳
授業概要	バスケットボールの特性を理解し、シュートやドリブル、パスなどの基礎技術を習得し、仲間と協力しながら修得した技術をゲームで実践しながら学習を進めていく。
備考	II 実務経験教員 男女別要素 (用具) 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け)
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) 仲間と協力しながら、楽しく安全にバスケットボールを実施できる (2) バスケットボールの競技特性を理解することができる (3) バスケットボールの基礎技術のコツをつかむことができる
授業計画	元バスケットボール選手の教員がその経験を活かして授業を実践する 第1週授業ガイダンス、仲間作り、基礎技術 (シュート、パス、ドリブル) の確認 第2週バスケットボールの歴史について、基礎技術 (シュート、フットワーク、ハンドリング) の実践と習得 第3週バスケットボールの競技特性について、基礎技術 (シュート、パス、ドリブル) の実践と習得 第4週バスケットボールの競技特性について、基礎技術 (合わせのシュート、パス、ドリブル) の実践と習得、ゲーム 第5週屋内体力測定 第6週屋外体力測定 第7週これまでの復習、ハーフコートでの1対1やアウトナンバー (2対1、3対2) 第8週ハーフコートでのアウトナンバー (2対1、3対2)、ゲーム 第9週ゲーム (トーナメントやリーグ戦) 第10週ゲーム (トーナメントやリーグ戦)、まとめ 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）	kashiwakura.hide.ge 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）	屋内用運動靴を必携、運動に適した服装での活動
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, 協力

授業科目名	基礎体育バドミントン (春)
科目番号	2135123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	吹田 真士
授業概要	バドミントンの技能を習得するとともに、相手と一緒にプレイすることの大切さを学習する。
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)	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 週オリエンテーション、ラケットとシャトルに慣れる、仲間作り 第 2 週初心者を学ぶ 1 第 3 週初心者を学ぶ 2 第 4 週ダブルス・ゲームとその運営 1 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週ダブルス・ゲームとその運営 2 第 8 週バドミントンの科学的原理を学ぶ 第 9 週ダブルス・ゲームとその運営 3 第 10 週まとめ 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:火曜日 10:30～11:45 E-mail : suita.masashi@u.tsukuba.ac.jp (を@にかえてください)
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	基礎体育バレーボール (春)
科目番号	2136163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
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 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 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 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	基礎体育ハンドボール (春)
科目番号	2137143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	藤本 元
授業概要	ゲームを中心に、基礎的な技術・戦術を習得する。
備考	II 実務経験教員 男女別要素 (用具) 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。
授業計画	ゲームの理解、グループ・チーム戦術の習得によって、チームの中での個々の役割について考え、チームスポーツを楽しむ能力を養う。 第1週ハンドボールの紹介, 授業内容の説明, 導入 第2週個人技術と試合 (ボールを使ったコーディネーション, スローイング技術, 2対2の簡易ゲーム) 第3週個人技術と試合 (ドリブル技術, パス技術, 2対2の簡易ゲーム) 第4週個人技術と試合 (様々なシュート技術, 2対2ゲーム) 第5週屋内体力測定 第6週屋外体力測定 第7週グループ戦術と試合 (クロスプレー, 1チーム3~4名で行うゲーム) 第8週グループ戦術と試合 (クロスプレーと平行プレー, ゾーン防御の導入, 1チーム3~4名で行うゲーム) 第9週チーム戦術と試合 (ポジションの配置と役割の理解, ゲームにおける防御システムの導入) 第10週チーム戦術と試合 (チーム対抗のリーグ戦)
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	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	授業時に連絡

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(春)
科目番号	2140123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	大森 肇
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 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	・健康・体力およびスポーツ技術に関する基礎的知識の理解 ・スポーツマンシップおよび実践力の養成
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 本授業のコンセプト、12分間走測定に向けての準備ジョギング 第2週 12分間走測定に向けての準備ジョギング、ストレッチング実習 第3週 12分間走測定に向けての準備ジョギング 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 講義(体力測定の意義を学び、結果を自己評価する) 第7週 有酸素性能力向上の方法(ニコニコペースでのジョギング) 第8週 筋力向上・筋肥大の方法(レジスタンス運動)(1) 第9週 筋力向上・筋肥大の方法(レジスタンス運動)(2) 第10週 筋力向上・筋肥大の方法(レジスタンス運動)(3) 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	板書、配布資料
オフィスアワー等(連絡先含む)	オフィスアワーは特に定めないが、事前連絡してから訪問すること ohmori at taiiku.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	体力測定の評価に際して、男女で基準値が異なる

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	基礎体育野外運動 (春)
科目番号	2145123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	大友 あかね
授業概要	<p>野外運動 (自然を利用したアクティビティ) のための 1 基礎的な技術を習得すること。2 そのための知的理解を深めること。3 活動実践のための方法的能力を養うこと。さらに、4 自然の中で活動することを通して、自己や環境に対する興味、関心、肯定的 な価値観を涵養することを目標としたい。基礎体育では、上記学習目標に焦点をあて ながら、野外運動の意義や価値に気づき、アウトドアスポーツに接近してゆく基礎を 形成する。</p>
備考	<p>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</p>
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	<p>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</p>
授業の到達目標 (学修成果)	<p>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。</p> <hr/> <p>(1) 野外運動の基礎的な技術を習得する。 (2) 野外運動を通じて他者との協働、豊かなコミュニケーションを実践することができる。 (3) 野外運動を通じて自分のことについて理解を深めることができる。 (4) 野外運動を通じて自然について考えを深めることができる。</p>
授業計画	<p>第 1 週授業ガイダンス (学習目標、授業運営方法について、グルーピング) 第 2 週アイスブレイク 第 3 週チャレンジアクティビティ 第 4 週ネイチャーアクティビティ 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週火おこし 第 8 週パンケーキコンテスト立案 第 9 週パンケーキコンテスト 第 10 週まとめ・ふりかえり 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	第 1 回授業時に授業概要資料を配布
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）	小雨の場合でも野性の森で実施する予定です。
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	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, 自己理解, 自然体験

授業科目名	基礎体育トラック&フィールド (春)
科目番号	2152123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	谷川 聡
授業概要	陸上競技の走跳投という運動を目的および手段とし、体力や技能を高めるための理論および方法を学習し、あわせて競技能力に応じて競技を楽しむ態度を養う。また、健康・体力の意義について陸上競技の実践を通して理解する。
備考	I 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 週オリエンテーション 第 2 週ファンクショナルトレーニングとランニング 第 3 週ジョギングとランニングの基礎 第 4 週ランニングの基礎 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週ハードル 第 8 週跳躍運動 第 9 週投擲運動 第 10 週三種競技 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）	ジャージ/スポーツシューズを着用（ジーパンやチノパン、革靴などは不可）
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	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力
-------	-----------------------------------