

授業科目名	基礎体育剣道 (春)
科目番号	2111183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 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 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	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。
授業内容	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いく。 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 剣道の特性について 第 3 週 基本 (姿勢、礼儀作法) 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 素振り (上下素振り, 前後正面打ち) 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
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	剣道指導要領
オフィスアワー	研究室 B-413 nabeyama@taiiku.tsukuba.ac.jp
備考	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
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, 精神, トレーニング, 伝統文化

授業科目名	基礎体育サッカー（春）
科目番号	2113183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	田部井 祐介
授業概要	サッカーのゲームを通して、基礎技術やサッカーの原理原則を理解する。サッカーを楽しむためにも、基礎技術となるボールを「蹴る」「止める」「動かす」ことは重要となる。また、チームメートと協調しながらチーム戦術の習得を試みる。
備考	II G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな心と社会性の醸成</li> <li>・仲間とともに挑戦する力の養成</li> </ul>
学習目標	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。
授業内容	第 1 週授業内容の説明・サッカーに触れる 1(ボールに慣れる) 第 2 週サッカーに触れる 2(ゲーム) 第 3 週基礎技術の習得 (ボールを止める・蹴る) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週基礎技術の実践 (ゲームにおける基礎技術) 第 7 週グループ戦術 1(チームメートとの関係) 第 8 週グループ戦術 2(ゲームにおけるグループ戦術) 第 9 週チーム戦術 1(ゲーム) 第 10 週チーム戦術 2(ゲーム) 第 11 週予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	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 2874、tabei.yusuke.ka@u.tsukuba.ac.jp
備考	第 1 サッカー場 (人工芝) 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実施する。
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	基礎体育シューティングスポーツ (春)
科目番号	2114183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリー、弓道に有用な基礎的知識、技能を他の受講生との協力、コミュニケーションを通して習得しながら、スポーツ精神や礼節、慈しみの態度を養います。
備考	II 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。いずれも屋外で行う授業です。 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな心と社会性の醸成</li> <li>・仲間とともに挑戦する力の養成</li> </ul>
学習目標	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。
授業内容	<p>精神的効果を高めるスポーツ実践法をアーチェリーや和弓を通して学ぶ初心者対象の授業です。</p> <p>第 1 週オリエンテーション  第 2 週アーチェリー (1) 基礎的技術を習得する  第 3 週アーチェリー (2) サイトの使用法を習得する  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) 一連の射法を習得する  第 7 週弓道 (1) 用具の取り扱い方法を習得する  第 8 週弓道 (2) 取懸を習得する  第 9 週弓道 (3) 手の内を習得する  第 10 週弓道 (4) 一連の射法の完成を目指す  第 11 週予備日</p>
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	授業の進行に応じ適宜紹介する。
オフィスアワー	<p>月曜 5 時限 <a href="mailto:saga@taiiku.tsukuba.ac.jp">saga@taiiku.tsukuba.ac.jp</a>  事前に電話やメールにて連絡するか、在室を確認の上、研究室 (体育科学系 B 棟 504) まで来室されたい。  <a href="mailto:saga@taiiku.tsukuba.ac.jp">saga at taiiku.tsukuba.ac.jp</a></p>
備考	教材費 1000 円徴収します。アーチェリーは左利きの用具を用意しておりますが、弓道は全員右で行うこととなります。いずれの種目とも屋外で行いますので各自、紫外線対策をして臨んでください。天候や射場のコンディションにより、授業計画が変更になることもあります。
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	2115183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	山口 香
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 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・スポーツマンシップおよび実践力の養成</li> </ul>
学習目標	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。
授業内容	第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 種目オリエンテーション 第 3 週 柔道の基本動作及び受け身 1 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 柔道の基本動作及び受け身 2 第 7 週 基本の投げ技 1 第 8 週 基本の投げ技 2 第 9 週 基本の固め技 第 10 週 技能のまとめ 第 11 週 予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	金曜 3 限, 面談等必要な場合にはメールでアポイントを取ってください。 kaori12 at taiiku.tsukuba.ac.jp
備考	
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	2116183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
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、爽快さを体得しつつ、健康・体力の意義について理解する。また、四季折々のつくばを堪能する。
備考	I G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	健康体力及び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。
授業内容	ジョギング中心に行います。 第 1 週自分の身体を知ろう:アライメント、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 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週近郊の公園までジョギング 2:自分の快適ペースを知ろう 第 7 週近郊の公園までジョギング 3:自然の中を走ろう 第 8 週盲人マラソン体験 (伴走ジョギング) 第 9 週運動強度に対する身体の反応 (脂肪燃焼、乳酸) 第 10 週講義:加齢と健康・体力 第 11 週予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	1. 山西哲郎編, 楽しいランニングのススメ (創文企画) 2. ランニング学会編, ランニングリテラシー (大修館)
オフィスアワー	火曜 10 時~11 時 又はメール (nabekura.yoshihar.fm@u.tsukuba.ac.jp) で
備考	長距離走は苦手だし、実は嫌いだという人、それでもそんな自分を変えてみたいという人は大歓迎です。この授業に必要なのは、ジョギングシューズと始めてみようという心意気のみ。要:ジョギングシューズ
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, スロージョギング, 心身, 生涯スポーツ

授業科目名	基礎体育水泳(春)
科目番号	2117183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	高木 英樹
授業概要	初心者から上級者までレベルを問わず、水の中で運動することの楽しさを味わうことを第1の目的とする。また4泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ)の習得以外に、水球やスキндаイビングなどの各種水辺活動にも取り組む。
備考	I G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	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。
授業内容	第1週ガイダンス、水慣れ、10分間泳 第2週スキндаイビング(用具説明、パイプクリアー) 第3週スキндаイビング(耳抜き、マスククリアー) 第4週屋内体力測定 第5週屋外体力測定 第6週水球(パス、ドリブル、ミニゲーム) 第7週水球(ゲーム) 第8週泳法(クロール)練習 第9週泳法(背泳ぎ)練習 第10週泳法(平泳ぎ)練習 第11週予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	連絡先:体育系 B 棟 415(853-6330) takagi at taiiku.tsukuba.ac.jp <a href="http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/">http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/</a>
備考	
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	基礎体育ダンス(秋)
科目番号	2123183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	朴 京眞
授業概要	様々なダンスの簡単なテクニックやステップを用いて自らの身体知覚を高めるとともに、踊ることの楽しさを体験する。
備考	I G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	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。 簡単なダンスを踊ることができる。
授業内容	第1週 授業内容の説明、導入 第2週 自分の身体を客観的にみてみよう リズムに乗って踊ってみよう 1 第3週 コミュニケーションとダンス 1 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 ものを使って踊って見よう 第7週 リズムに乗って踊ってみよう 2 コミュニケーションとダンス 2 第8週 簡単なフレーズを踊ってみよう 1 第9週 簡単なフレーズを踊ってみよう 2 第10週 ファイナル・ダンス! 第11週 予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	体育センター 2F 体育相談室 029-853-2874 オフィスアワー:月、火、水、金 (10:00~15:00) park.kyungjin.gm at u.tsukuba.ac.jp
備考	
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, 表現力, コミュニケーション, 踊る楽しさ

授業科目名	基礎体育テニス(春)
科目番号	2125183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	三橋 大輔
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 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	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
学習目標	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。
授業内容	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 週サービス、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
評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	
備考	運動のできる服装、テニスシューズを着用のこと
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	2130183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 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 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	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。
授業内容	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 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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週基本的運動 (柔軟性)+ 上記スポーツいずれか 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
評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	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
備考	
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 金 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 教室は決定後周知 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな心と社会性の醸成</li> <li>・仲間とともに挑戦する力の養成</li> </ul>
学習目標	<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> <p>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。</p>
授業内容	<p>第 1 週 授業内容の説明、導入</p> <p>第 2 週 授業の概要、フライングディスク操作の基本</p> <p>第 3 週 アルティメット 1 ルール解説とミニゲーム</p> <p>第 4 週 屋内体力測定</p> <p>第 5 週 屋内体力測定</p> <p>第 6 週 アルティメット 2 ミニゲームと戦術</p> <p>第 7 週 アルティメット 3 リーグ戦</p> <p>第 8 週 アルティメット 4 リーグ戦</p> <p>第 9 週 ディスクゴルフ 1 ルール解説と実践</p> <p>第 10 週 ディスクゴルフ 2 ペアマッチ選手権</p> <p>第 11 週 予備日</p>
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	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	月・木曜日 11:30 - 12:15(B501) amiyazak at taiiku.tsukuba.ac.jp
備考	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。
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	基礎体育バドミントン (春)
科目番号	2135183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 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	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	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。
授業内容	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・仲間づくり 第 2 週初心者を学ぶ 1 第 3 週初心者を学ぶ 2 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週様々なフライトを学ぶ 第 7 週ダブルス・ゲームとその運営 1 第 8 週ダブルス・ゲームとその運営 2 第 9 週バドミントンの科学的原理を学ぶ 第 10 週ダブルス・ゲームとその運営 3、まとめ 第 11 週予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	オフィスアワー:火曜日 10:30～11:45 E-mail : <a href="mailto:suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp">suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp</a> ( を@にかえてください)
備考	
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 金 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
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな心と社会性の醸成</li> <li>・仲間とともに挑戦する力の養成</li> </ul>
学習目標	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。 バレーボールの基礎技術とルールを理解する。
授業内容	第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 基礎技術 1 第 3 週 基礎技術 2 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 基礎技術 3 第 7 週 基礎技術テスト 第 8 週 パスゲーム (6 × 4.5m コート) 第 9 週 パスゲーム (フルコート) 第 10 週 パスゲーム (フルコート) 第 11 週 予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	1. 国際バレーボール連盟:豊田博ほか訳,FIVB Coaches manual. バレーボール・アンリミテッド:神奈川,2011
オフィスアワー	木曜日 14 時~16 時
備考	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。
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	2137183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
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 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> <li>・豊かな心と社会性の醸成</li> <li>・仲間とともに挑戦する力の養成</li> </ul>
学習目標	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。
授業内容	第 1 週 授業概要の説明 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 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 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 基礎技能、様々なポジションからのシュート、ゲーム 第 7 週 基礎技能、フェイント動作、ゲーム 第 8 週 基礎技能、GK の技術と戦術、ゲーム 第 9 週 基礎技能、速攻、ゲーム 第 10 週 トーナメント戦 第 11 週 予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	
備考	
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	2140183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	河合 季信
授業概要	健康・体力の意義について理解し、マシンを使った筋力トレーニングと大学周辺のジョギングとを組み合わせたトレーニングを行う。
備考	I G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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
学習目標	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。
授業内容	第 1 週オリエンテーション 第 2 週トレーニング場の使い方 第 3 週形態測定とウォーミングアップ・クーリングダウン 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週体力測定に関するフィードバック 第 7 週自重を使ったレジスタンストレーニング 第 8 週マシンを使ったレジスタンストレーニング 第 9 週持久性トレーニング 第 10 週テスト 第 11 週予備日
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	
備考	第 1 週に学生証を必ず持参すること。
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	基礎体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2152183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 3
担当教員	榎本 靖士
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
教育目標との関連	・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
学習目標	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 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、基本的運動の身体操作方法を学ぶ
授業内容	第 1 週オリエンテーション 第 2 週陸上競技の基礎 第 3 週スタートと疾走局面における疾走技術 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週ハードル競技の特性とハードリング技術 第 7 週跳躍運動の基礎 第 8 週遠くへ跳ぶ跳躍 第 9 週投動作の基礎 第 10 週助走を用いた投てき
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	
備考	
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