

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 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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週移動基本(順突きと逆突き) 第 7 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 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
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. 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	メール対応し, 必要に応じて面談 Email:mfumoto@tiu.ac.jp
備考	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者。
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 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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週柔軟体操・マット運動 (倒立回転系) 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
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	火曜 11:30~12:10 中央体育館体操競技場 kanaya 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 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"> ・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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週グループ戦術 1(仲間との協力, ボール保持) 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
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 2664、koido@taiiku.tsukuba.ac.jp
備考	<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。
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 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 授業概要の説明 第 2 週 基本動作、受身、抑込技 第 3 週 受身、足技、抑込技 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 受身、足技、抑込技 第 7 週 足技、抑込技、寝技乱取 第 8 週 手技、絞技、寝技乱取 第 9 週 手技、関節技、乱取 第 10 週 腰技、乱取 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	hokada 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 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 週授業内容の説明、導入 第 2 週アイスブレイキング, 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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 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 1 第 7 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 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
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. 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	
備考	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.
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	2122163
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	授業時間内の卓球の実践では、スポーツ活動に内在する 4 つの経験 (自己開示、他者協力、挑戦達成、楽しさ実感) を通じたライフスキル獲得水準の向上をめざす。授業時間外の日常生活場面においては、食事や睡眠も視野に入れた規則正しい生活習慣の獲得をめざす。
備考	第三体育館 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。 ライフスキル獲得に寄与するスポーツ経験を具体的に記述できる。 日常生活において、より健康的な行動を選択できる。
授業内容	インドア用シューズとスポーツウェアの着用なき場合、出席不可。全回出席を目指しましょう! 第 1 週 授業設計の理解、人慣れ 第 2 週 人慣れ・球慣れ: ラリーゲーム 2 第 3 週 人慣れ・球慣れ: ラリーゲーム 1 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 試合慣れ: シングルス 1 第 7 週 試合慣れ: シングルス 2 第 8 週 公式戦: エレベーターゲーム 1 第 9 週 公式戦: エレベーターゲーム 2 第 10 週 公式戦: エレベーターゲーム 3、まとめ 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	専用リーフレットを初回授業時に配付。毎回持参・使用。
オフィスアワー	特に定めないが、事前にメール連絡のこと。kiuchi.atsushi.fw.@u.tsukuba.ac.jp
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, 自己開示, 他者協力, 挑戦達成

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(簡単なストレッチングやヨガ等)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 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 授業内容の説明、導入 第2週 ヨガ・ストレッチング 第3週 様々なリズムを体験する 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 リズムダンス 第7週 動きの創造・創作のヒント 第8週 動きの創造・創作のヒント 第9週 作品創作 第10週 作品創作 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	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	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	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 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	<p>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。</p> <p>第 1 週 授業内容の説明、導入</p> <p>第 2 週 生涯スポーツの必要性の理解</p> <p>第 3 週 個々の心身に合った運動体験</p> <p>第 4 週 屋内体力測定</p> <p>第 5 週 屋外体力測定</p> <p>第 6 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</p> <p>第 7 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</p> <p>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。</p> <p>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。</p> <p>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。</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	1. N/A
オフィスアワー	”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
備考	<p>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。</p> <p>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。</p>
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	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134163
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	柏倉 秀徳
授業概要	バスケットボールの特性を理解し、基礎技術、個人戦術の習得を通して、「走る」、「跳ぶ」、「投げる」等の基礎的運動能力を高めるとともに、習得した技術、戦術を活かしたゲームができるようになる。
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 週授業内容の説明・導入 第 2 週基礎技術、個人戦術の習得・実践 1(ボディーバランス、フットワーク、ボールハンドリング、パス、ドリブル、シュート) 第 3 週基礎技術、個人戦術の習得・実践 2(パス、ドリブル、シュート,1 対 1 の攻防) 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、個人戦術の習得・実践 3(ドリブル、シュート、ボールの受け方,1 対 1 の攻防, ゲーム) 第 7 週個人戦術、グループ戦術の習得・実践 1(ドリブル、シュート、ボールの受け方, 合わせ, ゲーム) 第 8 週個人戦術、グループ戦術の習得・実践 2(シュート、ボールの受け方, 合わせ, ゲーム) 第 9 週個人戦術、グループ戦術の習得・実践 3(シュート, 合わせ), ゲーム 第 10 週ゲームプランの構築, 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	体育センター 2 体育相談室 029-853-2874
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, 楽しむ, サポート

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 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
教育目標との関連	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 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. FIVB, Coaches manual, 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	基礎体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2140163
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	岡野 憲一
授業概要	筋力トレーニングおよび有酸素トレーニングの計画、実践、評価方法を習得し、さまざまなヒトの身体に沿ったトレーニングプログラムが作成できるようになる。
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。
授業内容	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
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	板書、配布資料
オフィスアワー	オフィスアワーは特に定めない。 メール:ohmori@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
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 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 体幹部を鍛えるためのボディワーク 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 シェイプアップのためのボディワーク 第7週 姿勢を整えるためのボディワーク 第8週 からだをゆるめるためのボディワーク 第9週 軸をとらえるためのボディワーク 第10週 呼吸を整えるためのボディワーク 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	授業中に必要な資料を配付する。
オフィスアワー	連絡先:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学)
備考	授業で学んだことを普段の生活の中で実施すること。 運動が苦手な人向け。 ゆったりとした清楚なスポーツウェアを着用し、タオルを持参すること。
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