

授業科目名	基礎体育インラインスケート(春)
科目番号	2103143
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	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 週オリエンテーション 第 2 週用具のサイズ合わせ 第 3 週立つ、歩く 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週前に滑る 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
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	パッド類(肘、膝、リストガード)は各自で購入すること。
オフィスアワー	
備考	カリキュラムは、初心者・初級者を想定して計画されている。
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	Through the events of apparatus gymnastics and artistic gymnastics, students will acquire skills according to ability and understand about movements under the theme of “ feel yourself ” .
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	基礎体育ジョグ&ウォーク (春)
科目番号	2116143
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 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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週体力測定の振り返り 第 7 週ウォーキングとジョギングのフォーム 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
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	水曜日 11:30~12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669
備考	ジョギングシューズを準備
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 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。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。
授業内容	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 週スキンダイビング・クロール 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週平泳ぎ・ターン動作 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
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	木曜日 9:00-11:00
備考	泳ぐことに適した水着を着用すること。
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	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの競技特性やルールを理解し、「捕る」、「投げる」、「打つ」などの基本動作を身につける。また、チームスポーツにとって重要なコミュニケーション力を高める。
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 週授業内容の説明、導入 第 2 週キャッチボール、フライ捕球、カットプレー 第 3 週ボール回し、ゴロ捕球、シートノック 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週打撃練習 第 7 週ルール説明、試合形式 第 8 週ゲームノック、試合 1 第 9 週フリー打撃、試合 2 第 10 週チーム練習、試合 3 第 11 週予備日 ソフトボールおよび野球観戦
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. 丸山克俊, 成美堂出版, わかりやすいソフトボールのルール
オフィスアワー	
備考	ソフトボールはチーム一丸となって勝利を目指す競技です。ソフトボール経験の有無にかかわらず、仲間と協力しながら積極的に活動することを望みます。
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 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 G 科目 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、本科目は初心者重視の内容となっている。
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 共通科目体育における基礎体育卓球に関する諸確認と、受講生の技術レベル、運動能力レベル、スポーツ行動力のチェック 第 2 週 卓球の競技的特性の理解 (技術面) (1) 第 3 週 卓球の競技的特性の理解 (技術面) (2) 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 卓球の競技的特性の理解 (技術面) (3) 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 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 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 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 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. 日本卓球協会編, 卓球コーチング教本
オフィスアワー	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
備考	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、本科目は初心者重視の内容となっている。
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, 卓球

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 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 1 エアロビックダンス初級 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週体力づくりとしてのダンス ダンスエアロビック 第 7 週ビデオ鑑賞 第 8 週コミュニケーションとしてのダンス 1 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 2 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表すことにチャレンジ
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	hirayama 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	基礎体育トリム運動 (春)
科目番号	2130143
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	齊藤 まゆみ
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や思考力、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 週アダプテッドスポーツとは 第 3 週フライングディスクに関する基礎知識 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週フライングディスクの投げ方 第 7 週ディスクゴルフ 第 8 週ポッチャに関する基礎知識 第 9 週ゲームポッチャ 1 第 10 週ゲームポッチャ 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	春 AB, 秋 AB 月曜日 11:30~12:00 秋 C 木曜日 11:30~12:00 mayumi-saito.gp at u.tsukuba.ac.jp
備考	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。(面接を実施)
キーワード	コミュニケーション, 技術, 挑戦, 創造, スポーツマンシップ



授業科目名	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133143
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	齊藤 武利
授業概要	既存のスポーツ競技種目やその価値観にとらわれず、あまり知られていない新しいスポーツ種目、特に大学生と関わりの深い種目(フライングディスク、インディアカなど)や、伝統的な競技(綱引きなど)を自ら体験してみて、新たなスポーツ種目への取り組みを実践する。春学期は、健康作りや体力測定などの各種測定も実施しつつ、多くのニュースポーツ種目に接して、自分の体力や健康作りに応じた生涯スポーツへの足がかりとなるようなスポーツ体験を行う。ただし、天候(雨天時や気温などの気象状況)によっては、活動場所が限定される都合上、室内種目やグランドゴルフ、ペタンクなどの各ゲームにも接することもある。
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	・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 ニュースポーツ競技や種目の概要と体験、(実技方法・道具や場所等の確認) 第3週 大学生が考え出したニュースポーツ競技の体験 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 フライングディスク 第7週 ペタンク 第8週 インディアカ 第9週 綱引き 第10週 その他のニュースポーツ種目の紹介と体験 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	
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 火 3
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 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 歴史の追体験 第 3 週 ラケット操作、身体操作の学習 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 サービスと各種フライトの学習 第 7 週 移動法の学習 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
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	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。
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 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	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 授業内容の説明、導入 第2週 ハンドボールの紹介 第3週 基礎技術と試合 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 基礎技術と試合 第7週 グループ技術と試合 第8週 グループ技術と試合 第9週 チーム戦術と試合 第10週 チーム戦術と試合 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	授業時に連絡
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	2140143
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	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	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 第 1 週オリエンテーション 第 2 週トレーニングマシンの使い方について 第 3 週目的に応じた筋力トレーニングの方法について 第 4 週体力測定 第 5 週体力測定 第 6 週筋力トレーニングの実践 第 7 週サーキットトレーニングについてと実践 第 8 週エアロビクトレーニングについて 第 9 週エアロビクトレーニングの実践 第 10 週講義 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	基礎体育野外運動(春)
科目番号	2145143
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	坂本 昭裕, 坂谷 充
授業概要	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。
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。また、自己の理解を深める。
授業内容	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 週屋内体力測定 第5 週屋外体力測定 第6 週ネイチャーアクティビティ 第7 週火おこし 第8 週スーパコンテスト立案 第9 週スーパコンテスト 第10 週まとめ・ふりかえり 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	第1 回授業時に授業概要資料を配付
オフィスアワー	月曜日 15:00~17:00
備考	小雨(霧雨程度)の場合でも野性の森で実施する予定です。雨って人間だけが嫌いなのかもしれません。
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, 社会的体験, 自然体験