

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 1
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"> ・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 火 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 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"> ・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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週近距離発射:射法八節と狙いの付け方 第 7 週個人戦の進め方 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
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. 誠文堂新光社, はじめての弓道
オフィスアワー	メール:matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp 弓道場:029-853-5624
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, 武道

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 1
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	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 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	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
参考図書	剣道指導要領
オフィスアワー	火曜 14:00 ~ 17:00 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

授業科目名	基礎体育ゴルフ (春)
科目番号	2112123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
担当教員	白木 仁
授業概要	ゴルフの基本技術及びルール、マナー等を段階的に学習する。さらに、ミニコースにおいてグループ間でフェロシップ、エチケットについて実践する。また、体力測定を実施することにより自身の体力を確認する。
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。ゴルフの基本を理解し、ゴルフスイング、アプローチショット、パターの技術の基本を習得する。さらにゴルフマナー、パートナーシップを理解する。
授業内容	第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 ゴルフについての説明 第 3 週 スイングの基礎練習 (グリップ, アドレス) 第 4 週: 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 7 番アイアンを用いたミニスイング練習 第 7 週 7 番アイアンを用いたハーフスイング練習 第 8 週 7 番アイアンを用いたフルスイング練習 第 9 週 アプローチショットの練習 第 10 週 パターの練習 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	”テレビでのゴルフ試合観戦。 新聞や雑誌のゴルフに関する記事の閲読。”
オフィスアワー	オフィスアワー: 火曜日 (13:00 ~ 19:00) オフィス: 総合研究棟 D - 621 shiraki at taiiku.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, パートナーシップ, マナー, エチケット

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 1
担当教員	小俣 幸嗣
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	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 2 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 大外刈 絞技 第 7 週受身 大外刈 2 絞技 第 8 週受身 膝車 関節技 第 9 週受身 膝車 2 関節技 乱取 第 10 週受身 関節技 乱取 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	komata 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	2116123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
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	2117123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
担当教員	本間 三和子
授業概要	水の物理的特性を感じながら、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 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	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 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 10 分間泳、平泳ぎ 第 7 週 10 分間泳、スノーケリング 第 8 週 10 分間泳、水球(基本スキル) 第 9 週 10 分間泳、水球(ゲーム) 第 10 週 10 分間泳、水球(ゲーム) 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	授業時に必要に応じて紹介する。
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 6320 email:homma.miwako.fe@u.tsukuba.ac.jp
備考	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。
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 1
担当教員	山田 幸雄
授業概要	テニスの基礎技術を習得し、基本的な戦術を理解した雁行陣ダブルスがプレーできるようにする。合わせて、生涯スポーツとして楽しむために必要な知識を身につける。
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 授業内容の説明、導入 第 2 週 フォアハンドストロークのスイングとフットワーク 第 3 週 バックハンドストロークのスイングとフットワーク、簡易ゲーム 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 ボレーのスイングとフットワーク、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第 7 週 簡単なサーブのスイング、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第 8 週 スピン系サーブのスイング、ダブルスゲーム(雁行陣) 第 9 週 基礎技術の復習、ダブルスゲーム(雁行陣) 第 10 週 基礎技術の復習、ダブルスゲーム(雁行陣) 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 1
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	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
担当教員	中祖 嘉人
授業概要	バスケットボールの基礎技術(ポディーバランス、パス、シュート、ドリブルなど)、個人戦術(相手を打ち破る、相手からボールを奪う行為)の習得をとおして「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、個人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 授業内容の説明等、導入 第2週 基礎技術の習得(ボールハンドリング、ドリブル) ルールの理解を深める 第3週 基礎技術の習得・実践(ドリブル、レイアップシュート) 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 基礎技術の習得・実践(パス、ゴール下のシュート) 第7週 個人戦術の習得、実践、1対1の攻防 第8週 個人戦術の習得、実践、3対3の攻防 第9週 ゲームプランの構築、ルールの理解、ゲーム 第10週 スキルテスト、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	
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	2135123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週ダブルス・ゲームとその運営 1 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
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 : suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp (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	基礎体育ハンドボール(春)
科目番号	2137123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
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	・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	2140123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 1
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 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が、事前連絡してから訪問すること ohmori 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 火 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。
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	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とは? 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 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週攻撃用作戦カードの立案と実践 第 7 週リーグ戦の実施 1 第 8 週リーグ戦の実施 2 第 9 週リーグ戦の実施 3 第 10 週リーグ戦の実施 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	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/
オフィスアワー	月曜 9:00~10:00 体育科学系 B 棟 B317 029-853-2680 matumoto at taiiku.tsukuba.ac.jp http://www.go-matsugen.jp/
備考	筑波大学 e ラーニング学習管理システムを用いて、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。
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 1
担当教員	坂谷 充
授業概要	野外運動とは自然を利用したアクティビティであり、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 (安全管理を含む) を養うこと、そして 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する。基礎体育では、これら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。
授業内容	第 1 週授業概要の説明、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 (1) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週チャレンジ・アクティビティ (2) 第 7 週チャレンジ・アクティビティ (3) 第 8 週チャレンジ・アクティビティ作成の説明 第 9 週チャレンジ・アクティビティ作成 第 10 週オリジナル・チャレンジ・アクティビティ挑戦 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	1. 杏林書院, みんなの PA 系ゲーム 243 2. 学陽書房, たった 5 分でクラスがひとつに!学級アイスブレイク
オフィスアワー	メールで連絡をすること sakatani.mitsuru.gm@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, 自己理解, 自然体験