

授業科目名	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	防具を着け稽古できるまでの基礎的技術と、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
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	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育ゴルフ (春)
科目番号	2212203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	白木 仁
授業概要	ゴルフの基本技術 (スイング、アプローチショット、パターの技術) を中心にルール、マナー等を段階的に学習する。さらに、ゴルフの実践を通して、パートナーシップ、スポーツマンシップを習得する。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	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。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。さらにゴルフのルール、マナー、エチケット、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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシッ

授業科目名	応用体育柔道(春)
科目番号	2215203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	小俣 幸嗣
授業概要	柔道の文化的特性を理解し、基本的な技術を習得して攻防ができるようにする。柔道を通じて体力を養い、他のスポーツにも応用できるバランス感覚や巧緻性などを習得する。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	<p>柔道を安全に楽しく稽古する。</p> <p>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</p> <p>第 2 週受身 体捌き 出足払 抑込技</p> <p>第 3 週受身 出足払 抑込技</p> <p>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</p> <p>第 7 週受身 大外刈 絞技 乱取</p> <p>第 8 週受身 膝車 関節技 乱取</p> <p>第 9 週受身 膝車 関節技 乱取</p> <p>第 10 週受身 乱取</p> <p>第 11 週予備日</p>
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	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育水泳(春)
科目番号	2217203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	本間 三和子
授業概要	泳ぎを科学的に理解し、水球、スノーケリング、飛板飛込の基本スキルを学ぶ。生涯スポーツとしてアクアティックスポーツを楽しむ能力を高める。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第1週ガイダンス、10分間泳、キック 第2週10分間泳、キック、ストリームライン 第3週10分間泳、クロール、背泳ぎ 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、スノーケリング 第7週10分間泳、スノーケリング 第8週10分間泳、水球 第9週10分間泳、水球 第10週10分間泳、飛び板飛び込み 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	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, スキル

授業科目名	応用体育ソフトボール (春)
科目番号	2221203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの競技特性や技術構造を理解し、特に守備・打撃の技能を高める。また、実戦的な練習や試合を通してチームプレーの質向上を目指す。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第 1 週キャッチボール、フライ捕球、ゴロ捕球 第 2 週カットプレー、シートノック、チーム決め 第 3 週素振り、トス打撃、ルール説明、オープン戦 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週ボール回し、ゲームノック 第 7 週第 1 回リーグ戦 第 8 週第 1 回リーグ戦 第 9 週第 1 回リーグ戦 第 10 週実技テスト 第 11 週予備日 ソフトボールおよび野球観戦
評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育卓球 (春)
科目番号	2222203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	スポーツ活動に関する知識を深める。独特の練習法を通じ、単一種目をより深く追求することにより、様々なスポーツシーンに関係する技術を理解させる。応用的ミニゲームへも取り組む。
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。 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第 1 週授業内容の説明、受講生の技術、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、フォアハンド導入 第 3 週打球技術の基本、飛来するボールに対する補足のしかた 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週基本的なフォアハンドの技術チェック、ゲーム導入 第 7 週フォアハンドとバックハンドの関連性 (1)、グリップとラケット操作 第 8 週フォアハンドとバックハンドの関連性 (2)、姿勢の安定、ミニゲーム (1) 第 9 週ゲーム性が高いスポーツへの馴化、ミニゲーム (2) 第 10 週ボール認知時間の短縮、短時間内認知・判断が必要なスポーツの理解 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, 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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, 卓球

授業科目名	応用体育トリム運動 (春)
科目番号	2230203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
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	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
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 授業内容の導入・説明 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 第 3 週 フライングディスクに関する基礎知識 (ルール、練習・試合方法他) 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 バックハンドスロー 正確なコントロール 第 7 週 バックハンドスロー 距離をのばす 第 8 週 フライングディスクのゲーム 第 9 週 ミニゲーム 1 第 10 週 ミニゲーム 2 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	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2233203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	齊藤 武利
授業概要	既成のスポーツ競技や種目にとらわれることなく、新たに開発され、あまり知られていないスポーツ種目(フライングディスク、ユニホック、グランドゴルフなど)や世界各国の伝統的なスポーツ種目(インディアカ、ペタンク、綱引きなど)を体験する。その実践を通して、自分の体力に応じた「新たなスポーツ」を楽しむ方策などを見つけ出し、スポーツそのものに対する自分の価値観について考えてみる。
備考	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	スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
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と種目の概要理解と体験方法、実技方法等の確認 第 3 週個人で楽しむニュースポーツの体験(縄跳びなど) 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 I スロー&キャッチ 第 7 週フライングディスク II ディスカソンなど 第 8 週ペタンク 第 9 週ディスクゴルフ 第 10 週その他、個人楽しめるニュースポーツを体験する。 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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育バスケットボール(春)
科目番号	2234203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	中祖 嘉人
授業概要	バスケットボールの個人戦術(相手を打ち破る行為、相手からボールを奪う行為)を習得し、バスケットボールの特性を理解し、個人戦術戦術を活かしたゲームができるようになる。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第 1 週授業内容の説明等、導入 第 2 週バスケットボールの特性の理解 第 3 週ボディーコントロール, パス, ドリブル, シュートなどの基礎技術の習得 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週ボディーコントロール, パス, ドリブル, シュートなどの基礎技術の習得 第 7 週個人戦術の習得、1 対 1 の攻防 第 8 週個人戦術の習得、1 対 1 の攻防 第 9 週個人戦術を生かしたゲーム 第 10 週スキルテスト、個人戦術を生かしたゲーム 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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育バドミントン (春)
科目番号	2235203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの特性を理解し、基礎的スキルを習得する。仲間とともにより楽しくゲームをするには何をすべきか、自分自身や他者との関係を学習するとともに、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。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第 1 週 授業内容の説明、導入 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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育ハンドボール(春)
科目番号	2237203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	山田 永子
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	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第1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2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3週基礎技能、様々なポジションからのシュート、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、フェイント動作、ゲーム 第7週基礎技能、GKの技術と戦術、ゲーム 第8週基礎技能、色々なフェイント動作、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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2240203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
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・体力の関係を理解した上で、レジスタンストレーニング、ジョギング、ストレッチングを豊かなスポーツ文化として日常生活の中で応用することをめざす。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
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
評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、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	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2241203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	松元 剛
授業概要	フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	<p>フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。</p> <p>第 1 週フラッグフットボールとは? 第 2 週公式規則の確認と前パス作戦の立案 第 3 週攻撃用前パス作戦の確認と修正 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週前パスゲームのリーグ戦 1 第 7 週前パスゲームのリーグ戦 2 第 8 週前パスゲームのリーグ戦 3 第 9 週前パスゲームのリーグ戦 4 第 10 週前パスゲームのリーグ戦 5 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	日本フラッグフットボール協会のサイト http://www.japanflag.org/ 授業時の配布資料
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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育野外運動 (春)
科目番号	2245203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 火 2
担当教員	坂本 昭裕, 坂谷 充
授業概要	野外運動 (自然を活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。応用体育では、野外運動やアウトドアスポーツのさらなる理解と定着化をはかる。なお、春学期は、野性の森においてイニシアチブゲーム (チャレンジアクティビティ) と呼ばれるグループ作りのための活動を行う。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・スポーツ文化の理解
学習目標	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。
授業内容	第 1 週授業ガイダンス (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 (4) 第 9 週チャレンジアクティビティ (5) 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 のかもしれない。
キーワード	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, アウト ドアスポーツ, 自然理解