

授業科目名	発展体育剣道(春)
科目番号	2311283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	有田 祐二
授業概要	基礎体育・応用体育で習得した知識や技能を基に、木刀を用いた形稽古形式の稽古法を通じて剣道の楽しさを理解し深めていくことを目標として、剣道による QOL への寄与を目指す。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
授業内容	<p>基礎体育・応用体育で習得した知識や技能を基に、木刀を用いた形稽古形式の稽古法を通じて剣道の楽しさを理解し深めていくことを目標として、剣道による QOL への寄与を目指す。</p> <p>第 1 週オリエンテーション; 授業内容と剣道の概要説明  第 2 週剣道の特性、基本動作、木刀による剣道基本技稽古法; 基本 1  第 3 週屋内体力測定  第 4 週屋外体力測定  第 5 週木刀による剣道基本技稽古法; 基本 2~基本 5  第 6 週木刀による剣道基本技稽古法; 基本 6~基本 9  第 7 週木刀による剣道基本技稽古法の実技試験、日本剣道形への導入  第 8 週日本剣道形; 太刀一本目~三本目  第 9 週日本剣道形; 太刀四本目~七本目  第 10 週まとめ  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. 全日本剣道連盟編, 剣道指導要領 2. 全日本剣道連盟編, 木刀による剣道基本技稽古法
オフィスアワー	火曜日 11 時~14 時 arita.yuji.ff at u.tsukuba.ac.jp
備考	積み上げていく授業計画のため、欠席を少なくしてほしい。
キーワード	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 対人性, 理合, 一本(有効打突)

授業科目名	発展体育サッカー（春）
科目番号	2313283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーというスポーツの特性（足でボールを扱う不安定さ、ミスが起きる頻度の高さ、状況の変化の連続など）を理解しつつ、よりゲームを楽しむために必要な技術・戦術の習得を目指す。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
授業内容	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週基礎技術 1(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 第 3 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週基礎技術 2(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 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	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
キーワード	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育シューティングスポーツ (春)
科目番号	2314283
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリー、弓道の文化的、精神的側面を理解すると共に、自己ならびに他者への理解を深めます。
備考	集中講義と併せて 1 単位とする。秋 AB 分は休日または長期休業中に集中授業で、春 AB 分は定時に行う変則型の授業です。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。いずれも屋外で行います。 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
授業内容	春学期は月曜日 4 時限に行い、秋学期分は集中授業で行う変則型の授業です。集中授業科目として開講している「アーチェリー」とは異なる科目です。 第 1 週オリエンテーション 第 2 週アーチェリー (1) 安全上のきまりについて徹底理解を図る 第 3 週アーチェリー (2) 射場の設営、用具の準備などについておぼえる 第 4 週屋内体力測 第 5 週屋外体力測定 第 6 週アーチェリー (3) スタンス、立ち方、弓の構え方、引き方を学ぶ 第 7 週アーチェリー (4) アンカーリングの習得をめざす 第 8 週アーチェリー (5) アンカーリングの習得をめざす 第 9 週アーチェリー (6) サイトの使用法をマスターする 第 10 週アーチェリー (7) 競技会を行う 第 11 週予備日 第 12 週集中授業 7 月 8 日、15 日、いずれも 8:40 ~ 16:30 まで
評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
参考図書	授業にて指定・紹介する。
オフィスアワー	月曜 5 時限 <a href="mailto:saga@taiiku.tsukuba.ac.jp">saga@taiiku.tsukuba.ac.jp</a> <a href="mailto:saga@taiiku.tsukuba.ac.jp">saga at taiiku.tsukuba.ac.jp</a>
備考	教材費 2,000 円
キーワード	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育ソフトボール (春)
科目番号	2321283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	木内 敦詞
授業概要	授業時間内のソフトボールの実践では、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	多目的グラウンド G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 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	運動に適したシューズ・スポーツウェア着用がないと出席を認めない。雨天時は球技体育館で室内テーブルボールを行うので、インドア用シューズも用意のこと。全回出席を目指しましょう。 第 1 週授業設計の理解、チーム編成 第 2 週全体練習 第 3 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週リーグ戦 1-1 第 6 週リーグ戦 1-2 第 7 週リーグ戦 1-3 第 8 週チーム別練習 第 9 週クライマックスシリーズ 1(野球場) 第 10 週クライマックスシリーズ 2(野球場) 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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 自己開示, 他者協力, 挑戦達成

授業科目名	発展体育ダンス(春)
科目番号	2323283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	関子 美和
授業概要	多様なダンス文化に挑戦し、その特徴や動きの構造への理解から技術の向上を目指す。さらに、個々の自己表現力と感性を磨き、生涯に渡り想像力豊かな生活を送るための実践力を養う。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
授業内容	第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 リズムに合わせてステップ 1(基礎) 第 3 週 屋内体力測定 第 4 週 屋外体力測定 第 5 週 リズムに合わせてステップ 2(基礎) 第 6 週 リズムに合わせてステップ 3(基礎) 第 7 週 ミニ発表会 第 8 週 ジャンプ、ターン、フロアワーク(応用) 第 9 週 ステップ、ジャンプ、ターン、フロアワークを組合せて(応用) 第 10 週 実技テスト(ダンス発表会) 第 11 週 予備日
評価方法	1 実技 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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育テニス(春)
科目番号	2325283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
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	テニスシューズを着用すること。 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
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 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週サービス、ミニゲーム 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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育トリム運動(春)
科目番号	2330283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
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	・自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
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 第 3 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 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 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 1 第 9 週フライングディスクのゲーム 2 第 10 週フライングディスクのゲーム 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	
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	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク

授業科目名	発展体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2340283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	柵木 聖也
授業概要	有酸素運動、および体幹をターゲットとしたストレングスエクササイズを実施することを通じ、自己の身体能力と身体構造を結びつけて感じ、考え、能力の向上にチャレンジすることを体験する。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。
授業内容	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週授業概要の説明、およびベースライン測定 第 3 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週ジョギングの基本と基本的な体幹トレーニングの実施 第 6 週ジョギングと基本的な股関節エクササイズの実施 第 7 週ジョギングと基本的な体幹トレーニングの実施 第 8 週ジョギングと基本的な股関節エクササイズの実施 第 9 週ジョギングと応用的な体幹トレーニングの実施 第 10 週ジョギングと応用的な股関節エクササイズの実施、半期分の効果測定 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	必要に応じ、その都度配布もしくは視聴します。
オフィスアワー	非常勤講師のため office hours は特に設定しませんので、連絡等は masegi@nuhw.ac.jp までお願いします。
備考	成績評価にあたっては、レポートを提出してもらいます。 ペアを組んでの実習が多いので、他者とのコミュニケーションが円滑にとれる学生が履修してくれると良いと思います。
キーワード	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 有酸素運動, 体幹トレーニング, 股関節エクササイズ

授業科目名	発展体育リフレッシュ体操 (春)
科目番号	2348283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 4
担当教員	本谷 聡
授業概要	体操領域における様々な手具・器具・道具を活用した運動を中心として、心身をリフレッシュさせながら発展的な技術向上を図る。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・自己啓発力の涵養
学習目標	自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 体操に関する発展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 G ボール運動 1(自分のからだの重心探し) 第 3 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週 G ボール運動 2(リズムに乗って弾んでみよう) 第 6 週 G ボール運動 3(スーパーマンになってみよう) 第 7 週縄運動 1(ひとりで跳ぼう) 第 8 週縄運動 2(ペアで跳ぼう) 第 9 週縄運動 3(仲間と跳ぼう) 第 10 週運動構成・発表 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	<a href="http://gym.tsukubauniv.jp/">http://gym.tsukubauniv.jp/</a> より配信
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 6329、motoya.satoshi.gt「@」u.tsukuba.ac.jp(括弧を取り除く)
備考	
キーワード	自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク, 体操, 体づくり, 動きづくり