

授業科目名	発展体育サッカー（春）
科目番号	2313303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
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	発展体育水泳(春)
科目番号	2318303
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	本間 三和子
授業概要	泳ぎを科学的に理解し、個々の泳能力に応じて 4 泳法のスキル向上を図る。さらに、日本泳法、救助法、水球、スノーケリング、飛板飛込、シンクロなどの種目にチャレンジし基本スキルを習得するとともに、幅広くアクアティックスポーツを楽しむ能力を高める。
備考	集中授業と併せて 1 単位とする 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 AB の定時授業と 2 日間の集中授業から成る。集中授業は 2 日間ともに必ず出席すること。 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 週屋内体力測定 第 4 週屋外体力測定 第 5 週 10 分間泳、クロール、背泳ぎ 第 6 週 10 分間泳、平泳ぎ 第 7 週 10 分間泳、バタフライ、個人メドレー 第 8 週 10 分間泳、日本泳法(立ち泳ぎ、横泳ぎ) 第 9 週 10 分間泳、スノーケリング 第 10 週 10 分間泳、スノーケリング 第 11 週予備日 集中授業 ・6 月 17 日(土),24 日(土),25 日(日)の 3 日間のうちいずれか 2 日間(8:30~17:00)を予定。大学プールにて講義および実技(水球、飛板飛込、シンクロ、救助法、グループリレーほか)を行う。
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。。集中授業は 2 日間ともに必ず出席すること。
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, スキル

授業科目名	発展体育ソフトボール (春)
科目番号	2321303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
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)、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	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(秋)
科目番号	2323303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	関子 美和
授業概要	リズムダンスやヒップホップダンスに挑戦し、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。秋学期では様々なステップやその他の技術、ヒップホップダンス特有の動きを習得する。また、グループでのフォーメーションや移動方法、習得した様々な振りを構成し、自分たちのオリジナルダンスを創作する。(ダンス未経験者にも対応)
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	発展体育トリム運動 (春)
科目番号	2330303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
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 週授業内容の説明・導入 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 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	2340303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
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	発展体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2341303
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	松元 剛
授業概要	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じた大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。
備考	集中講義と併せて 1 単位とする 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	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じた大学体育フラッグフットボール全国大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。 第 1 週 授業概要説明とフラッグフットボールの理解 第 2 週 公式規則の確認と攻撃用作戦の立案 第 3 週 屋内体力測定 第 4 週 屋外体力測定 第 5 週 作戦の確認と修正 第 6 週 攻撃作戦の確認と守備用作戦の立案 第 7 週 審判法の確認と模擬ゲーム 第 8 週 リーグ戦 1 第 9 週 リーグ戦 2 第 10 週 リーグ戦 3 第 11 週 予備日 以下、9 月 11 日(月)~13 日(水)にて集中授業を行う。 ・「大学体育フラッグフットボール全国大会」への参加し、他大学との交流を図る。 ・第 1 日目は筑波大学にて、大会前の事前授業の実施 ・第 2・3 日目は、筑波大学にて大会へ参加
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	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	発展体育トラック&フィールド (春)
科目番号	2352303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	木越 清信
授業概要	棒高跳やハンマー投げなど、高校までの授業では体験しない種目を積極的に行う。実技を中心に行うが、ルールや歴史、競技者の心理等についての講義も随時行う。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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 陸上競技におけるウォーミングアップ 1 第 3 週 屋内体力測定 第 4 週 屋外体力測定 第 5 週 陸上競技におけるウォーミングアップ 2 第 6 週 やり投げ 1 第 7 週 やり投げ 2 第 8 週 やり投げ 3 第 9 週 ハンマー投げ 第 10 週 円盤投げ 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. 筑波大学陸上競技研究室の HP のコラム欄 http://rikujo.taiiku.tsukuba.ac.jp/column2014.html
オフィスアワー	029-853-2647 kigoshi@taiiku.tsukuba.ac.jp オフィスアワーは特に定めませんが事前に連絡してから訪問すること 体育科学系 B 棟 B403 029-853-2647
備考	運動が得意か得意でないかは問いません。陸上競技のうんちくを語りたい人は是非どうぞ。
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	発展体育サッカー（春）
科目番号	2413323
単位数	0.5 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	春 AB 月 3
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	発展体育ソフトボール(春)
科目番号	2421323
単位数	0.5 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	春 AB 月 3
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)、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	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	発展体育トリム運動 (春)
科目番号	2430323
単位数	0.5 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	福田 崇
授業概要	受講生の心身のコンディションを考慮して、体力トレーニング、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 週授業内容の説明・導入 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	発展体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2441323
単位数	1.0 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	春 AB 月 3
担当教員	松元 剛
授業概要	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じた大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。
備考	集中講義と併せて 1 単位とする 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	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じた大学体育フラッグフットボール全国大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。 第 1 週 授業概要説明とフラッグフットボールの理解 第 2 週 公式規則の確認と攻撃用作戦の立案 第 3 週 屋内体力測定 第 4 週 屋外体力測定 第 5 週 作戦の確認と修正 第 6 週 攻撃作戦の確認と守備用作戦の立案 第 7 週 審判法の確認と模擬ゲーム 第 8 週 リーグ戦 1 第 9 週 リーグ戦 2 第 10 週 リーグ戦 3 以下、9 月 11 日(月)~13 日(水)にて集中授業を行う。 ・「大学体育フラッグフットボール全国大会」への参加し、他大学との交流を図る。 ・第 1 日目は筑波大学にて、大会前の事前授業の実施 ・第 2・3 日目は、筑波大学にて大会へ参加
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	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