

授業科目名	応用体育器械運動 (春)
科目番号	2208223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	金谷 麻理子
授業概要	器械運動ならびに体操競技の種目を用いて、「器具との協調」をテーマに、各自の能力にあった技能の取得と運動の理解を目指す。
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 週科目のオリエンテーションおよび基礎技能チェック 第 2 週接転系および倒立回転系のわざ 第 3 週前転とび 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週後転とび (1) 第 7 週後転とび (2) 第 8 週後転とび (3) 第 9 週後転とい (4) 第 10 週学習成果チェック 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	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	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	酒井 利信
授業概要	日本発祥の伝統的運動文化である剣道を体験することにより、日本的な技術観や身体観を学習する。更にこのことにより、グローバル社会における日本文化のアイデンティティーを自覚する。
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	Recognizing your own health and fitness through learning of basic kendo skills. Also, developing your health and fitness, while increasing your understanding of the nature of kendo. 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 構え方、足さばき、上下素振り 第 3 週 空間打突、踏み込み足 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 礼法、構え方、納め方 第 7 週 一本打ちの技 (面打ち、小手打ち、胴打ち) 第 8 週 連続技 (小手 面、小手 胴) 第 9 週 払い技、引き技 第 10 週 切り返し 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. Kendo Teaching Guidelines (All Japan Kendo Federation)
オフィスアワー	sakai at taiiku.tsukuba.ac.jp <a href="http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~sakai/">http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~sakai/</a>
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	応用体育ゴルフ(春)
科目番号	2212223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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

授業科目名	応用体育サッカー（春）
科目番号	2213223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	洪 性賛
授業概要	サッカーの技術・戦術の基本を理解する。また、それらをゲームのどのような場面で使用するのが効果的なのかを学び、よりゲームの楽しさを実感する。
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 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 基礎技術 2(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 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 2650、hong.sungchan.fu@u.tsukuba.ac.jp hong.sungchan.fu at u.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
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	2217223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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、飛び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	2221223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	川村 卓
授業概要	ソフトボールの技術を高め、プレイする楽しさを身に着ける
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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 週キャッチボールとベッパ 第 2 週キャッチボールとノック 第 3 週バッティング基礎編 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週バッティング応用編 第 7 週チームプレイを身に着ける 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
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:月曜日 13 時~16 時 連絡先:tkawamu@taiiku.tsukuba.ac.jp tkawamu at taiiku.tukuba.ac.jp
備考	キャッチボールは暇を見て行ってください。 心と体のキャッチボールをしましょう。
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	応用体育ダンス(春)
科目番号	2223223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	平山 素子, 朴 京眞
授業概要	「身体の発見」をテーマに、多様なダンス文化に挑戦する。「身体を知る」段階では、導入としてインド式健康法のヨガを体験することで自らの身体を見つめなおし、健康的な身体作りを形成できる能力を養う。さらに、リズミカルな音楽に合わせた動きを体験することで、フィットネスやコミュニケーションとしてのダンスの効果を知る。
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 週授業内容説明 ヨガ入門 第 2 週ヨガ基礎・初級 第 3 週ボディバランスチェック ヨガ・太極拳・ピラティスなどの複合エクササイズ 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 1 エアロビックダンス 第 7 週体力づくりとしてのダンス 2 ダンスエアロビックラテン 第 8 週ビデオ鑑賞 様々なダンス文化を学ぶ 第 9 週コミュニケーションとしてのダンス 1 マンボをベースとしたペアダンス 第 10 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 11 週予備日
評価方法	
参考図書	
オフィスアワー	平山 素子 hirayama at taiiku.tsukuba.ac.jp 朴 京眞 park.kyungjin.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	応用体育テニス(春)
科目番号	2225223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	窪田 辰政
授業概要	本授業では、テニスの基礎的な技術習得を通じて、友好的で信頼のおける人間関係を築き維持するチームワークを学び、それを効率的に発揮するための方法論を学習する。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	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 週ラケットとボールに慣れる、ルールの説明 第 3 週フォアハンドストロークの打ち方とその応用 (1) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週フォアハンドストロークの打ち方とその応用 (2) 第 7 週バックハンドストロークの打ち方とその応用 (1) 第 8 週バックハンドストロークの打ち方とその応用 (2) 第 9 週ボレーの打ち方とその応用 (1) 第 10 週ボレーの打ち方とその応用 (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	必要に応じてプリントを配布する。 1. 日本プロテニス協会編, テニス教本 2. 日本テニス協会編, テニス指導教本
オフィスアワー	オフィスアワー:水曜日 13:45~14:30 研究室:体育センター (内 2874)
備考	初心者向けの授業である。テニスコートでは、テニスシューズを着用すること。服装はスポーツウエアを基本とする。雨天等の理由でコートが使用できない場合には講義等を行う。受講生の技術習得状況により、授業内容を一部変更する場合がある。
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

授業科目名	応用体育トリム運動(春)
科目番号	2230223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 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	・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 第 12 週
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	応用体育バレーボール(春)
科目番号	2236223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールや競技特性を理解し、パス、スパイク、サーブなど各種技術の正しい動作を習得する。
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。 バレーボールの応用技術、戦術、ルールを理解する。
授業内容	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週基礎技術 1 第 3 週基礎技術 2 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週基礎技術ゲーム 第 7 週応用技術 1 第 8 週応用技術 2 第 9 週応用技術ゲーム 第 10 週応用技術ゲーム 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	1. FIVB,Coaches manual,2011
オフィスアワー	オフィスアワー:木曜日 14 時~16 時
備考	授業ではバレーボールの技術レベルだけではなく、意欲やマナーも重視する。
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, チームワーク

授業科目名	応用体育ハンドボール(春)
科目番号	2237223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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(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、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	2240223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	河合 季信
授業概要	健康・体力の意義について理解し、マシンを使った筋力トレーニングと大学周辺のジョギングとを組み合わせたトレーニングを行う。
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 授業内容の説明, 導入 第 2 週 トレーニング場の使い方 第 3 週 形態測定とウォーミングアップ・クーリングダウン 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 体力測定に関するフィードバック 第 7 週 自重を使ったレジスタンストレーニング 第 8 週 マシンを使ったレジスタンストレーニング 第 9 週 持久性トレーニング 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	
オフィスアワー	
備考	第 1 週に学生証を必ず持参すること。
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	応用体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2241223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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 <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a> 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 <a href="http://www.go-matsugen.jp/">http://www.go-matsugen.jp/</a>
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	2245223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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かもしれません。
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