

授業科目名	応用体育空手(春)
科目番号	2207243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	麓 正樹
授業概要	空手道の基本的な技術の実践を通じて、自らの身体と心、他者の身体と心、そしてその関連について理解を深める。基本技術と呼吸法、フットワークと基本技術の協調、型および組手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。 自らの身体と心、他者の身体と心、そしてその関連についても理解を深める。
授業内容	第 1 週授業内容の説明 第 2 週その場基本 1(その場突き、逆突き、前蹴りとミット打ち) 第 3 週その場基本 2(受け) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週移動基本 1(順突きと逆突き) 第 7 週フットワークと打撃の協調 1(ジャンプとすり足からの攻撃) 第 8 週複合技術 1(突きと蹴りの組み合わせ) 第 9 週触り組手 1(四肢へのタッチと間合い) 第 10 週型 1(8 方向に想定した相手への攻防技術) 第 11 週予備日 第 12 週
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. 全日本空手道連盟, 空手道教範 2. 全日本空手道連盟, 空手道—伝統的武道の心と技を学ぼう 3. 藤田幸雄, 強くなる空手動きの方程式
オフィスアワー	メール対応し, 必要に応じて面談 Email:mfumoto@tiu.ac.jp
備考	空手道衣を貸与する。授業内容は受講者の特性に応じて変更することがある。 履修条件として、やむを得ない場合を除いて遅刻欠席をせず、意欲を持って授業に臨む者。
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	2212243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 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	印刷した資料を配布する 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, スポーツマンシップ

授業科目名	応用体育サッカー（春）
科目番号	2213243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	小井土 正亮
授業概要	Understand the fundamentals of football skills / tactics. Also, learn what kind of scene of the game it is effective to use them, and realize the enjoyment of the game more.
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 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	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	応用体育シューティングスポーツ (春)
科目番号	2214243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリーを定期的に継続実施することで、運動の生活習慣化を図ると共に、スポーツの文化的、社会的、倫理的価値や精神的効果について理解を深めます。
備考	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。いずれも屋外で行う授業です。 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	春学期はアーチェリー、秋学期は和弓を行う。 第 1 週オリエンテーション 第 2 週射場の使用規則、用具の取り扱い方、適切な服装など安全確保の注意を行い、発射を体験する。 第 3 週楽なスタンス、弓手の握り方、押すポイントなどを習得する。 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週弦を引く利き腕の使い方 (アンカーリング) を習得する。 第 7 週 30m、50m の遠的に挑戦する。道具の特性、これまで学んだ技能の習得度を確認する。 第 8 週照準器 (サイト) の活用調整法を学ぶ。 第 9 週競技会を通して採点法を学ぶ。 第 10 週実技検定を兼ね、班対抗 (3 人一組) による競技会を行う。 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	授業の進行に応じ適宜紹介する。
オフィスアワー	適時対応するが、事前に電話やメールにて連絡するか、在室を確認の上、研究室 (体育科学系 B 棟 504) まで来室されたい。 saga at taiiku.tsukuba.ac.jp
備考	教材費 1,000 円徴収します。アーチェリーは左利きの用具を用意しておりますが、弓道は全員右で行うこととなります。いずれの種目とも屋外で行いますので各自、紫外線対策をして臨んでください。天候や射場のコンディションにより、授業計画を変更する場合があります。
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	応用体育水泳 (春)
科目番号	2217243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	高木 英樹
授業概要	本学プール施設の特性を活かし、さまざまな水辺活動に取り組む。特に春学期は、スキndaイビング、飛込などの基本的技術の習得および安全に実施するための知識を身につける。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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 週授業内容ガイダンス、10 分間泳 第 2 週水慣れ、基本姿勢の確認 第 3 週スキndaイビング (用具説明、パイプクリアー) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週スキndaイビング (耳抜き、マスククリアー) 第 7 週スキndaイビング (耳抜き、マスククリアー、5m 潜水) 第 8 週シンクロナイズド・スイミング (スカーリング、基本動作) 第 9 週シンクロナイズド・スイミング (まとめ) 第 10 週高飛込 (飛込用プール使用) 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	連絡先:体育系 B 棟 415(853-6330) takagi at taiiku.tsukuba.ac.jp <a href="http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/">http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/</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	応用体育ソフトボール (春)
科目番号	2221243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	金田 健史
授業概要	応用体育 (春) では、ソフトボールをおこなう上での基本的な知識、技術を理解するとともに、基礎技能の向上と、試合の中で獲得した技術を生かすために実践を意識した練習に取り組み、スポーツとしてのソフトボールの楽しさやルールの特徴を理解していく。
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。 ソフトボールの技術的な要素の向上だけでなく、チームスポーツであるため、協調性を持ってチームの成熟、完成へ向かっていくことを目標とする。
授業内容	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週アイスブレイキング、ボールに慣れるためのボール遊び 第 3 週キャッチボール (ボールの握り方、投げ方)、捕球技術:守備技能の確認 1 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週スイング (バットの握り方、振り方)、バッティング技術:打撃技能の確認 1 第 7 週キャッチボール (ボールの握り方、投げ方)、捕球技術:守備技能の確認 2 第 8 週スイング (バットの握り方、振り方)、バッティング技術:打撃技能の確認 2 第 9 週基礎技能の練習と試合形式 1 第 10 週基礎技能の練習と試合形式 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	1. 吉村正, ベースボールマガジン社, うまくなるソフトボール 2. 功力靖雄, 北隆館, 図解野球, ソフトボールの教室
オフィスアワー	
備考	一年間を通してソフトボールの魅力に触れ、経験の有無や男女による体力差などを考慮しながらソフトボールを楽しむ方法を学び、実践していく。このため、女子ルールなども設ける。経験者にはチームのリーダー的活躍を期待したい。雨天時については別途指示する。
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

授業科目名	応用体育卓球 (春)
科目番号	2222243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	木内 敦詞
授業概要	当授業は、卓球の技能水準が初中級者向けの内容である。授業時間内の卓球の実践では、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	第三体育館 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。 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	インドア用シューズとスポーツウェアの着用がないと出席を認めない。全回出席を目指しましょう。 第 1 週授業設計の理解、人慣れ 第 2 週人慣れ・球慣れ:ラリーゲーム 1 第 3 週人慣れ・球慣れ:ラリーゲーム 2 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週試合慣れ:シングルス 1 第 7 週試合慣れ:シングルス 2 第 8 週公式戦:エレベーターゲーム 1 第 9 週公式戦:エレベーターゲーム 2 第 10 週公式戦:エレベーターゲーム 3、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	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, 自己開示, 他者協力, 挑戦達成

授業科目名	応用体育ダンス(春)
科目番号	2223243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。また、授業を通して様々な運動プログラム(簡単なストレッチングやヨガ、マッサージ等)を身につけ、バランスのとれた健康的な身体づくりを目指す。
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 週自身の身体を知る 第 3 週ヨガ・ストレッチング 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週ヨガ・ストレッチング 第 7 週様々なリズムのダンス 第 8 週様々なリズムのダンス 第 9 週様々なリズムのダンス 第 10 週ダンスコンビネーション 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	応用体育テニス(春)
科目番号	2225243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎技術の習得。テニスを通してマナー、ルール、スポーツの価値について学ぶ。
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	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 週サービス、ミニゲーム 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 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	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	2230243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	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する。学習内容は健康・体力に興味を持てる態度を形成することを目的とし、受講生のコンディションにあわせた教材を用意したい。
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。自分の身体への気づきや洞察を深めること。
授業内容	授業内容は、以下の通りですが、受講者の体調を考慮して内容を変更することもあります。履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。 第 1 週 授業概要の説明・オリエンテーション 第 2 週 ウォーキング (1) 第 3 週 ウォーキング (2) 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 ウォーキング (3) 第 7 週 ウォーキング (4) 第 8 週 ウォーキング (5) 第 9 週 ウォーキング (6) 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	
オフィスアワー	月曜日 15:00~17:00
備考	この授業は、履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。
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	応用体育バスケットボール(春)
科目番号	2234243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	大高 敏弘
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、導入 第 2 週バスケットボールの特性の理解、バスケットボールが誕生した頃のルールによるゲーム 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 週相手を打ち破る個人戦術の習得(ゴールへの攻撃)、ハーフコートゲーム 第 8 週相手を打ち破る個人戦術の習得(スペースの創出)、ハーフコートゲーム 第 9 週相手を打ち破る個人戦術の習得(スペースの活用)、ハーフコートゲーム 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	授業中に指示する
オフィスアワー	メールにて連絡すること mail:totaka3558@gmail.com
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	2236243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
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	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	2237243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	ネメシュ ローランド ヤーノシュ
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 週授業内容の説明、導入 第 2 週ハンドボールの紹介 第 3 週基礎技術 (ボールコントロール, パス), と試合 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 (パス, シュート) と試合 第 7 週基礎技術 (パス, シュート, ドリブル) と試合 第 8 週個人攻撃スキルバリエーションと試合 第 9 週個人防御スキルバリエーションと試合 第 10 週フェイントと試合 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. Rules of the game <a href="http://www.ihf.info/TechnicalCorner/Referees/RulesandExpertsCorner/RulesoftheGame/tabid/1285/Default.aspx">http://www.ihf.info/TechnicalCorner/Referees/RulesandExpertsCorner/RulesoftheGame/tabid/1285/Default.aspx</a>
オフィスアワー	オフィスアワー:月 14:30-15:00 木 11:30-12:00 ロケーション:A428 連絡先:hworksukuba@gmail.com
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	2240243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 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	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	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	応用体育ボディ・ワーク(春)
科目番号	2243243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	足ほぐし、体幹部を中心としたトレーニング、ストレッチング(円柱補助具を含む)、呼吸法、軸をとらえるためのワーク等を行い、「からだ」に対する知識を深め、それらの技能の習熟を図る。普段、気にかけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、引き締め、ゆるめ、整えることで、内側からの身体感覚を磨きストレッサーへの抵抗力を高め、運動そのものを享受する。
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 柔軟性を高めるためのボディワーク 第3週 体幹部を鍛えるためのボディワーク 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 シェイプアップのためのボディワーク 第7週 姿勢を整えるためのボディワーク 第8週 からだをゆるめるためのボディワーク 第9週 軸をとらえるためのボディワーク 第10週 呼吸を整えるためのボディワーク 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	授業中に必要な資料を配付する。
オフィスアワー	toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学)
備考	運動が苦手な人向け。 授業で学んだことを普段の生活の中で実施すること。 ゆったりとした清楚なスポーツウェアを着用し、タオルを持参すること。
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	応用体育リフレッシュ体操 (春)
科目番号	2248243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	長谷川 聖修
授業概要	乗ることのできる「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、これまでに体験したことのない異次元の動き通じて、心身をリフレッシュすること。
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	乗ることのできる「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、これまでに体験したことのない異次元の動き通じて、心身をリフレッシュすること。 第 1 週授業内容の説明 第 2 週 G ボール運動の特性, 用具に慣れる 第 3 週バランス運動 (自分のからだの重心探し) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋内体力測定 第 6 週バウンド運動 (リズムに乗って弾んでみよう) 第 7 週ローリング運動 (スーパーマンになってみよう) 第 8 週ラート運動の特性, 用具に慣れる 第 9 週基本回転 (逆さま世界を味わおう) 第 10 週応用回転 (宇宙遊泳を楽しもう) 第 11 週第 11 回: 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 1. <a href="http://gym.tsukubauniv.jp/">http://gym.tsukubauniv.jp/</a>
オフィスアワー	月曜 12:00 ~ 14:00
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	応用体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2252243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	谷川 聡
授業概要	走・跳・投の基本的技能を理解して自分の身体で理解できるようにし、基本的運動の身体操作方法・トレーニング方法を学び、競技者に関する知識および競技の観戦法を学ぶ。
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	走・跳・投の基礎的スキルを理解して自分の身体で理解できるようにし、個人の身体操作方法を学び競技会の観戦方法、メディアスポーツ文化を学ぶ 第1週授業計画について 第2週学内ウォーキング・ジョギング 第3週陸上競技場のルールについて 第4週体力測定 第5週体力測定 第6週歩・走運動の実践 第7週跳運動の基礎 第8週跳運動の実践 第9週競技会の観戦方法 第10週オリンピックの歴史と競技スポーツ 第11週
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