

授業科目名	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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	応用体育サッカー（春）
科目番号	2213263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
担当教員	ガイスラー ギド ヴァルター
授業概要	様々なゲーム形式を通じて攻撃・守備の原理や基本技術を身につける。
備考	英語で授業を行う事がある 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、導入 第 2 週 基本的な技術の復習 第 3 週 基本的な技術の復習, 発展体育 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 1 対 1 原則 第 7 週 2 対 2,3 対 3 の原則, 小規模なゲームとその戦術, グループ攻撃, グループ守備. 第 8 週 2 対 2,3 対 3 の原則, 小規模なゲームとその戦術, グループ攻撃, グループ守備. 第 9 週 2 対 2,3 対 3 の原則, 小規模なゲームとその戦術, グループ攻撃, グループ守備. 第 10 週 2 対 2,3 対 3 の原則, 小規模なゲームとその戦術, グループ攻撃, グループ守備. 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	授業時に関連する資料を配布する。
オフィスアワー	ggeisler at hotmail.com
備考	基本的には英語で授業を行なう。 天候に合わせたウェアを着用すること。
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	応用体育シューティングスポーツ (春)
科目番号	2214263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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、秋学期には弓道を行う。 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	応用体育ジョグ&ウォーク (春)
科目番号	2216263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
担当教員	鍋倉 賢治
授業概要	ウォーキング・ジョギングを通して身体知を探求し、豊かで逞しい心身を形成する。春学期は、健康や体力の価値、それに及ぼす運動の意義について、ジョギングを教材にまなびます。ジョギングの楽しさ、爽快さを体得し、つくばの四季を堪能する。
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 週自分の身体を知ろう:アライメント、ウォーク、ジョグ 第 2 週心拍数 (脈拍) 測定の意義と方法 第 3 週近郊の公園までジョギング 1:ゆっくり走る意義 (スロージョグ) 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週近郊の公園までジョギング 2:自分の快適ペースを知ろう 第 7 週近郊の公園までジョギング 3:自然の中を走ろう 第 8 週近郊の公園までジョギング 4:心身の解放 第 9 週近郊の公園までジョギング 5:クロスカントリー走 第 10 週講義:加齢と健康・体力 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. 山西哲郎編, 楽しいランニングのススメ (創文企画) 2. ランニング学会編, ランニングリテラシー (大修館) 3. 山西哲郎編, ランニングの世界 (創文企画)
オフィスアワー	火曜 10 時~11 時 又はメール (nabekura.yoshihar.fm@u.tsukuba.ac.jp) で
備考	長距離走は苦手だし、実は嫌いだという人、それでもそんな自分を変えてみたいという人は大歓迎です。この授業に必要なのは、ジョギングシューズと始めてみようという心意気のみ。要:ジョギングシューズ
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, スロージョギング, 心身, 生涯スポーツ

授業科目名	応用体育水泳(春)
科目番号	2217263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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 授業内容の説明等、10 分間泳 第 2 週 水慣れ、基本姿勢の確認 第 3 週 スキンダイビング(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 スキンダイビング(耳抜き、マスククリアー) 第 7 週 スキンダイビング(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	2221263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 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	・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 週リーグ戦 1-1 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 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	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	応用体育卓球 (春)
科目番号	2222263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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	応用体育ダンス(春)
科目番号	2223263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
担当教員	平山 素子
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	「身体を知る」をキーワードに様々なアプローチから市 h n 対を見つめなおす 第 1 週授業内容説明 ヨガ入門 第 2 週ヨガ基礎・初級 第 3 週ボディバランスエクササイズ 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 ダンス文化の多様性を知る 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
評価方法	1 技術 35%、2 知識・理解 30%、3 態度・意欲 35%
参考図書	
オフィスアワー	hirayama 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	応用体育トリム運動 (春)
科目番号	2230263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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 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	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	2234263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 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	応用体育バドミントン (春)
科目番号	2235263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
担当教員	吹田 真士
授業概要	バドミントンをプレイする能力の向上を図る。バドミントを通して人との関わり方を学ぶ。
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	第 1 週オリエンテーション、ラケットとシャトルに慣れる・仲間づくり 第 2 週初心者を学ぶ 1 第 3 週初心者を学ぶ 2 第 4 週屋内体力測定 第 5 週屋外体力測定 第 6 週技術課題の学習 (ドライブ) 第 7 週様々なフライトを学ぶ 第 8 週ダブルス・ゲームとその運営 1 第 9 週リードアップ・ゲーム 1 第 10 週ダブルス・ゲームとその運営 2、まとめ 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:火曜日 10:30 ~ 11:45 E-mail : <a href="mailto:suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp">suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp</a> ( を@にかえてください)
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	2240263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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	応用体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2252263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 3
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・投の基本的技能を理解して自分の身体で理解できるようにし、競技会を観戦して、競技の観戦方法さらに、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・走運動の基本・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