

授業科目名	発展体育サッカー (秋)
科目番号	2313313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーにおける個人の技能の向上とともに、戦術やポジションなどのチームとしての戦い方をチームメイトと共有し、戦略的にゲームに臨む楽しさを知る。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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 週基礎技術 2(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 第 4 週グループ戦術 1(仲間との協力, ボール保持) 第 5 週グループ戦術 2(仲間との協力, シュート) 第 6 週グループ戦術 3(仲間との協力, さまざまな崩し) 第 7 週チーム戦術 (オープン戦・オフサイドの理解) 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	発展体育ジョグ&ウォーク (秋)
科目番号	2316313
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	鍋倉 賢治
授業概要	「苦しみの長距離走」というイメージを一新し、スポーツとしてのジョギングの楽しさ、爽快さを体得する。特に、秋の筑波山登山、つくばマラソンチャレンジなどを通して、健康・スポーツ・ライフスタイルの意義について考える。さあ、爽快なジョギングを レッツ エンジョイ !!
備考	集中分と併せて 1 単位とする。集中のやり方などに関して、4 月 17 日 (月)18 時~、体育センター 2F にてオリエンテーションを行いますので、集まってください。 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	4 月 17 日 (月)18 時 (体育センター 2F 会議室):授業 (集中分) の説明 (オリエンテーション) を行います。 第 1 週自分の身体を知ろう:アラアイメント、ウォーク、ジョグ 第 2 週心拍数 (脈拍) 測定の意味と方法 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 週近郊の公園までジョギング 2:自然の中を走ろう (クロスカントリー走) 第 5 週屋外体力測定:マラソン・10km の目標の確認 第 6 週ペース走の意義と実践 1 第 7 週ペース走の意義と実践 2 第 8 週瞑想ジョギング 第 9 週盲人マラソン体験 (伴走ジョギング) 第 10 週 Fun Run!(サンタラン) 第 11 週屋内体力測定 (雨天時に実施予定) 集中分 ・つくばマラソン (10km またはフル) ・筑波山登山 (もしくは、トレイルランニング)
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. 鍋倉賢治,1 時間走ればフルマラソンは完走できる (学研) 2. 鍋倉賢治編, マラソンの科学 3. ランニング学会編, ランニングリテラシー (大修館)
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	集中授業分として、秋学期週末につくばマラソン (10km・フル) への挑戦や筑波山登山を行います。それらへの挑戦を通して、新しい自分と出会いたい、今の状況を打破したい、という学生は大歓迎。注意:つくばマラソンのエントリーは 6 月頃のため、その留意を含め、4 月 17 日 18 時~、体育センター 2F にてオリエンテーションを行います。

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, マラソン, チャレンジ
-------	---

授業科目名	発展体育ソフトボール (秋)
科目番号	2321313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 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、個人やチームとして「よく戦うこと」を通じて、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、現状よりも毎日 10 分の身体活動量増加 (プラス 10) の実現をめざす。
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。 個人やチームとしてよく戦えたかどうかを分析的な視点から省察することができる。 日常生活において、身体的により活動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ィーボールを行うので、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 週講義、新チーム発表 (武道館二階会議室) 第 2 週全体練習 第 3 週リーグ戦 1-1 第 4 週リーグ戦 1-2 第 5 週リーグ戦 1-3 第 6 週リーグ戦 2-1 第 7 週リーグ戦 2-2 第 8 週リーグ戦 2-3 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, 順道制勝, よき戦い, プラス 10

授業科目名	発展体育ダンス (秋)
科目番号	2323313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	図子 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 週身体ほぐし, 春学期の復習 第 2 週ヒップホップダンス初級 1 第 3 週ヒップホップダンス初級 2 第 4 週ヒップホップダンス初級 3(ミニ発表会) 第 5 週既存のダンス作品に挑戦 1 第 6 週既存のダンス作品に挑戦 2 第 7 週既存のダンス作品に挑戦 3 第 8 週ダンス創作 (習得した技術を使って自由に創作) 第 9 週ダンス創作 (習得した技術を使って自由に創作) 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 (秋)
科目番号	2330313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 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 グランドゴルフに関する基礎知識 (歴史、ルール他) 第 2 週 クラブの持ち方、ボールの打ち方 第 3 週 ボールのコントロール 1 第 4 週 ボールのコントロール 2 第 5 週 様々な障害物からのアプローチ 第 6 週 ミニゲーム 1 第 7 週 ミニゲーム 2 第 8 週 グランドゴルフ大会 1 第 9 週 グランドゴルフ大会 2 第 10 週 全体講義 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 (秋)
科目番号	2340313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 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 週休業開けのベースライン測定 第 2 週ジョギングと応用的な体幹トレーニングの実施 第 3 週ジョギングと応用な股関節エクササイズの実施 第 4 週ジョギングと発展的な体幹トレーニングの実施 第 5 週ジョギングと発展的な股関節エクササイズの実施 第 6 週ジョギングと発展的な体幹トレーニングの実施 第 7 週ジョギングと発展的な股関節エクササイズの実施 第 8 週ジョギングとチャレンジングなトレーニングの実施 第 9 週ジョギングとチャレンジングなトレーニングの実施 第 10 週最終効果測定 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、その都度配布および視聴します。
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	発展体育トラック&フィールド (秋)
科目番号	2352313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋 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 週棒高跳び 1 第 2 週棒高跳び 2 第 3 週棒高跳び 3 第 4 週棒高跳び 4 第 5 週リレー 1 第 6 週リレー 2 第 7 週リレー 3 第 8 週ハードル 1 第 9 週ハードル 2 第 10 週ハードル 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	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ない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, 事故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。

授業科目名	発展体育サッカー (秋)
科目番号	2413333
単位数	0.5 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーにおける個人の技能の向上とともに、戦術やポジションなどのチームとしての戦い方をチームメイトと共有し、戦略的にゲームに臨む楽しさを知る。
備考	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
教育目標との関連	・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 週基礎技術 2(ボールを止める、蹴る、運ぶ) 第 4 週グループ戦術 1(仲間との協力, ボール保持) 第 5 週グループ戦術 2(仲間との協力, シュート) 第 6 週グループ戦術 3(仲間との協力, さまざまな崩し) 第 7 週チーム戦術 (オープン戦・オフサイドの理解) 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 (秋)
科目番号	2421333
単位数	0.5 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	秋 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、個人やチームとして「よく戦うこと」を通じて、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、現状よりも毎日 10 分の身体活動量増加 (プラス 10) の実現をめざす。
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。 個人やチームとしてよく戦えたかどうかを分析的な視点から省察することができる。 日常生活において、身体的により活動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ィーボールを行うので、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 週講義、新チーム発表 (武道館二階会議室) 第 2 週全体練習 第 3 週リーグ戦 1-1 第 4 週リーグ戦 1-2 第 5 週リーグ戦 1-3 第 6 週リーグ戦 2-1 第 7 週リーグ戦 2-2 第 8 週リーグ戦 2-3 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, 順道制勝, よき戦い, プラス 10

授業科目名	発展体育トリム運動 (秋)
科目番号	2430333
単位数	0.5 単位
標準履修年次	4 年次
時間割	秋 AB 月 3
担当教員	福田 崇
授業概要	This class is offered for students who are unable to do a physical activity for reasons of physical and mental conditioning. Students who wish to attend must have an interview with a course instructor in advance. Taking into consideration the physical and mental conditions of students, I would choose a sport that all students can enjoy such as physical fitness training, flying discs, field golf, ball games and so on.
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	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 グランドゴルフに関する基礎知識 (歴史、ルール他) 第 2 週 クラブの持ち方、ボールの打ち方 第 3 週 ボールのコントロール 1 第 4 週 ボールのコントロール 2 第 5 週 様々な障害物からのアプローチ 第 6 週 ミニゲーム 1 第 7 週 ミニゲーム 2 第 8 週 グランドゴルフ大会 1 第 9 週 グランドゴルフ大会 2 第 10 週 全体講義 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