

授業科目名	応用体育剣道 (秋)
科目番号	2211213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道具をつけ、相手と駆け引きができる技術を身につけることを目標とし、心身の向上も目指す。
備考	男女別要素 (用具) 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する 解
授業の到達目標 (学修成果)	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。
授業計画	第 1 週 剣道着・袴の着装 第 2 週 剣道具の着装と打ち方, 打たせ方 第 3 週 打ち込み 第 4 週 つばぜり合いと引き技 第 5 週 返し技, 抜き技 第 6 週 互角稽古 第 7 週 互角稽古 第 8 週 互角稽古 第 9 週 まとめ 第 10 週 講義 第 11 週 予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	剣道指導要領
オフィスアワー等 (連絡先含む)	研究室 B-413 nabeyama.takahiro.gn@u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	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

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
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 (秋)
科目番号	2213253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	小井土 正亮
授業概要	ボールそのものを扱う技術に加え、ボールを持たない時の動きを理解することで、ゲーム中の相手との駆け引きを楽しめる能力を養うことを目指す。
備考	実務経験教員 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。 1) サッカーの特性を理解する。 2) 仲間と協力して、ゲームを楽しむ。 3) サッカーを通して、心身を健康に保つ方法を学び実践する。
授業計画	サッカーに関して、Jリーグチームでの指導経験がある教員が授業を実施する。 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 全体講義 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	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.masaaki.gu@u.tsukuba.ac.jp 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。

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
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 (秋)
科目番号	2214213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 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
学位プログラム・コンピテンスとの関係	・スポーツ文化の理解
授業の到達目標 (学修成果)	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。
授業計画	春学期はアーチェリー、秋学期は和弓を行う。いずれも初心者を対象とした内容のため経験者には物足りないことを予めご承知下さい。 第 1 週オリエンテーション 第 2 週安全のための注意と正しい用具の取り扱い方など 第 3 週角見のはたらきを理解する 第 4 週射法習得 (矢番～足踏～胴造まで) 第 5 週馬手の正しい使い方を習得する (取懸) 第 6 週弓手の正しい使い方を習得する (手の内) 第 7 週弓構え、打起こし、三分の二、残身 第 8 週狙いの付け方を習得する 第 9 週講義 第 10 週実技検定を兼ね競技会を行う 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	授業の進行に応じ適宜紹介する。
オフィスアワー等 (連絡先含む)	適時対応するが、事前に電話 029(853)2629 またはメール saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp にて連絡し在室を確認の上、研究室 (体育科学系 B 棟 504) まで来室されたい。
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	教材費 1000 円を徴収します。アーチェリーは左利きの用具を用意していますが、弓道は全員右で行うことになります。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下さい。天候や射場のコンディションにより、授業の場所や授業計画が変更になることがあります。

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
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	応用体育柔道 (秋)
科目番号	2215233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	平岡 拓晃
授業概要	日本文化としての柔道を理解して行えるようにする。柔道の基本的な技を使って自由練習ができるようにする。
備考	男女別要素 (接触) 男女別要素 (その他) G 科目 女子は 道着の下に T シャツを着用すること
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。 (1) 武道である柔道の特性を理解する。 (2) 相手と協力しながら、楽しく安全に柔道を実施できる。 (3) 数種類の受身の技術を体得し、その場面に応じて実践できる。
授業計画	第 1 週既習技の復習 第 2 週腰技、乱取、絞技 第 3 週腰技、乱取、絞技 第 4 週腰技、乱取、絞技 第 5 週背負投、乱取、関節技 第 6 週背負投、乱取、関節技 第 7 週背負投、乱取、関節技 第 8 週連絡技、乱取 第 9 週連絡技、乱取 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	女子は道着の下に T シャツを着用すること

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
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 (秋)
科目番号	2216273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	榎本 靖士
授業概要	ウォーキングとジョギングを科学的理解を中心に、より実践的な経験と知識を習得する。ウォーキングとジョギングのスピード、時間、距離、気候、地面の変化によって環境と自分の相互関係を感じられるようになる。ウォーキングとジョギングを楽しむために必要な健康および体力の状態をマネジメントできるようになる。生活にあったウォーキングやジョギングを主体的に実践する。
備考	G 科目 ランニングシューズが必要
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。
授業計画	第 1 週ウォーキングとジョギングの世界 第 2 週ウォーキングとジョギングのコンディショニング 第 3 週スピードを変えたウォーキングとジョギング 第 4 週地形を利用したウォーキングとジョギング 第 5 週はだしのウォーキングとジョギング 第 6 週ウォーキングとジョギングのための動きづくり 第 7 週ウォーキングとジョギングの体力づくり 第 8 週ゆっくり、長いウォーキングとジョギング 第 9 週ウォーキングとジョギングの発展 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	水曜 11 時 30 分 ~ 12 時 水曜日 11:30 ~ 12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	ランニングシューズが必要

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
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 (秋)
科目番号	2217273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 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。特に秋学期は、スキndaイブングの基本技能の習得や四泳法を楽に早く泳ぐための技術を身につける。
備考	男女別要素 (ウェア) 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。 (1) 水中環境の特性を理解し、リラックスして抵抗の少ない姿勢を維持できる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく水球のゲームが実践できる。 (3) 楽に速く泳げる正しい泳法を実践できる。 (4) 生涯スポーツとして水泳に取り組める基礎技能と理論が身についている。
授業計画	第 1 週スキndaイブング (用具の説明, フィンの使い方, パイプクリア) 第 2 週スキndaイブング (耳抜き, ジャックナイフ潜行) 第 3 週スキndaイブング (マスククリア, 深く・長く潜る) 第 4 週スキndaイブング (3.8m 潜行) 第 5 週泳法 (クロール) 練習 第 6 週泳法 (背泳ぎ) 練習 第 7 週泳法 (平泳ぎ) 練習 第 8 週泳法 (バタフライ) 練習 第 9 週泳法 (スタート、ターン) 練習, 授業評価 第 10 週全体講義 (大学会館) 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	連絡先:体育系 B 棟 415(853-6330) takagi.hideki.ga at u.tsukuba.ac.jp http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
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 (秋)
科目番号	2221273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの技術構造や戦術について理解を深め、作戦や状況に応じた実践的な技能を高める。また、チーム練習やリーグ戦を通して仲間との協調性やリーダーシップを身につける。
備考	男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。
授業計画	第 1 週ダブルプレーの練習、タイムトライアル 第 2 週野手間フライの練習、練習試合 第 3 週ランダウンプレーの練習、リーグ戦 第 4 週チーム練習、リーグ戦 第 5 週チーム練習、リーグ戦 第 6 週シートノック、リーグ戦 第 7 週ケース打撃、リーグ戦 第 8 週チーム練習、リーグ戦 第 9 週チーム練習、プレーオフ 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	1. 丸山克俊, 成美堂出版, わかりやすいソフトボールのルール
オフィスアワー等 (連絡先含む)	木曜日 10 時 30 分から 11 時 30 分 体育科学系 B 棟 303 6336 nara.takaaki.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	

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 (秋)
科目番号	2222273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
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の深まりとともに、活動の成果を享受する能力を高める。様々なスポーツシーンに関係する技術を理解した上で、ゲーム・技術練習共に、より多様な形態で実施し、ゲームスポーツに関する自由な発想を育てる。
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、本科目は初心者を中心とした内容となっている。 実務経験教員 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。 (1) 卓球の競技特性を理解し、適切な課題解決ができる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、適切なスポーツ行動ができる。 (3) ラリーを続け、楽しむことができる。 (4) 集団の特徴に応じて、自身の役割を考え、行動に移すことができる。 (5) 卓球を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	日本ナショナルチームコーチ経験のある教員が、その経験を踏まえ授業を実施する。 第 1 週打球技術の理解と発展、より進んだ空間的認知を伴うフォアハンド 第 2 週距離的条件を変えたプレー、正確な空間認知と速い動作の両立 第 3 週グリップワークの発展、道具を手で操作するスポーツの理解 第 4 週フットワークの理解と発展、広範囲の移動 第 5 週競技経験者と初級者が一緒に参加するゲームの設定法 第 6 週団体戦ゲーム、個人競技に置ける団体戦形式のあり方に関する理解 第 7 週卓球を利用したスポーツレクリエーションの企画・運営について 第 8 週用具条件への適応 (1) 第 9 週用具条件への適応 (2) 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	1. Japan Table Tennis Association, Table Tennis Coaching Textbook
オフィスアワー等（連絡先含む）	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
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	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、本科目は初心者を重視した内容となっている。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
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 (秋)
科目番号	2230233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
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 実務経験教員 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標（学修成果）	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。 (1) 自己のハンディキャップを理解して、できる運動を実践する (2) 他者のハンディキャップを理解して、協働して運動を実践する (3) 自己で普段よりできる運動を積極的に行う (4) 多くのスポーツを見る
授業計画	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 講義 第 10 週 グランドゴルフ大会 2 第 11 週 予備日
履修条件	本授業は体育を履修する上で心身のコンディション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。受講前に担当教員との面談を要する。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	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
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	カナダ障害者バレーボールナショナルチーム・アスレティックセラピストや国立スポーツ科学センター・現トレーニング指導員の経験を生かした誰もが身体活動を楽しめる体育授業を目指す。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
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	応用体育ニュースポーツ (秋)
科目番号	2233213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	齊藤 武利
授業概要	既成のスポーツ競技や種目にとらわれることなく、大学生によって新たに開発されたスポーツ種目のフライングディスク競技やあまり一般的には知られていないスポーツ種目(ユニホック、グランドゴルフなど)を体験する。また、昔から受け継がれている世界各国の伝統的なスポーツ種目(インディアカ、ペタンク、綱引き)についても改めて体験してその楽しみについて再考する。さらに、これらの実践を通して、基礎体育で養った自分の体力に応じた「新たなスポーツ」を楽しむ方策などを見つけ出し、スポーツそのものに対する自分の価値観について考えてみる。
備考	教室は決定後周知 G 科目 詳細後日周知
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	運動習慣を定着させ、スポーツ文化との関わりに対する理解を深める。 (1) ニュースポーツの体験を通じて、新たなスポーツ文化との関わりを享受できる。 (2) 様々なニュースポーツの体験を通じて、スポーツの楽しみを再確認できる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にスポーツを実施できる。 (4) ニュースポーツの体験を通して、心身のリフレッシュ方策を実践できる。
授業計画	第 1 週ターゲットタイプのニュースポーツ (ポッチャなど) 第 2 週ターゲットタイプのニュースポーツ (アーチェリーなど) 第 3 週道具を使ったニュースポーツ 1(ダブルダッチなど) 第 4 週道具を使ったニュースポーツ 2(スポンジテニスなど) 第 5 週道具を使ったニュースポーツ 3(グランドゴルフなど) 第 6 週ボールを使ったニュースポーツ (ソフトバレーボールなど) 第 7 週ボールを使ったニュースポーツ (キンボールなど) 第 8 週ゲームタイプのニュースポーツ (ユニホックなど) 第 9 週その他のニュースポーツ種目 (G ボールなど) 第 10 週まとめ (その他のニュースポーツの紹介等) 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
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 (秋)
科目番号	2234273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	中祖 嘉人
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)、グループ戦術 (カットプレイ、スクリーンプレイなど) を習得し、バスケットボールの特性を理解し、グループ戦術を活かしたゲームができるようになる。
備考	男女別要素 (用具) 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) バスケットボールの特性を理解し、ゲームを楽しめる。 (2) チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (3) バスケットボールの基本的な技術、戦術を身につける。 (4) バスケットボールを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第 1 週春学期の復習、個人戦術の習得、1 対 1 の攻防 第 2 週個人戦術を生かした 3 対 3 の攻防 第 3 週個人戦術を生かした 3 対 4 の攻防 第 4 週スペースを活用したグループ戦術の習得 第 5 週スペースを活用したグループ戦術の習得 第 6 週スペースを活用したグループ戦術の習得 第 7 週グループ戦術を活かしたゲームプランの構築とゲーム 第 8 週グループ戦術を活かしたゲームプランの構築とゲーム 第 9 週ゲーム 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	応用体育フィットネストレーニング (秋)
科目番号	2240273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
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有酸素運動 (自転車エルゴメータまたは大学周辺のジョギング) を組み合わせたトレーニングを行う。
備考	実務経験教員 男女別要素 (その他) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。 (1) 各種トレーニング機器の特性を理解し、適切に利用できる。 (2) 自らトレーニング計画を立て、実施結果を評価できる。 (3) フィットネス・トレーニングを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	トレーニング場にある各種トレーニング機器および大学内の環境を利用してトレーニングを行う。自重を使ったトレーニングも行うので、自宅等で継続的に実施すると良い。 スケートの日本代表監督・コーチを務めた教員が、その経験を活かして授業を実施する。 第1週 1RM 計測 第2週 秋学期トレーニング計画の作成 第3週 秋学期トレーニング計画の実施 (導入) 第4週 秋学期トレーニング計画の実施 (発展) 第5週 秋学期トレーニング計画の中間評価と見直し 第6週 秋学期トレーニング計画の実施 (維持) 第7週 1RM 計測 第8週 秋学期トレーニング計画の最終評価 第9週 テスト 第10週 講義 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35%、2 知識・理解 30%、3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	特に設定しないので事前にメールで日程調整をしてください。 体育系 B 棟 3F B316 研究室 kawai.toshinobu.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	体育館用室内シューズを各自用意すること。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
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(秋)
科目番号	2241273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	松尾 博一
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ゲームを通して、フラッグフットボールに関する戦術的知識や技能の実践力を高め、ゲームパフォーマンスの向上を目指す。
備考	G 科目 詳細後日周知
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標（学修成果）	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。
授業計画	第 1 週公式規則の確認とランプレイの立案 第 2 週ランプレイ、パスプレイの作戦確認 第 3 週守備の作戦立案と確認 第 4 週作戦カードを用いた模擬ゲーム 第 5 週リーグ戦 1 第 6 週リーグ戦 2 第 7 週リーグ戦 3 第 8 週リーグ戦 4 第 9 週リーグ戦 5 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	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
オフィスアワー等（連絡先含む）	matsuo.hirokazu.ga at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	

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 (秋)
科目番号	2245233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 2
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	秋学期は、天久保池において、カナディアンカヌーを実践する。学習目標は、春学期と同様であるが、秋学期においては、特に、グループにおける課題解決に焦点をあてる。カナディアンカヌーの学習は、各グループ毎に相互学習の形式で進め、練習の立案、カヌーの実践、振り返りを通して学習する。
備考	男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	5. 心身の健康と人間性・倫理性に関連する 6. 協働性・主体性・自律性に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。 1) カナディアンカヌーの特性を理解し実践することができる。 2) カナディアンカヌーの練習計画を立案することができる。 3) グループにおいて仲間をウォッチするなど安全にカヌーの練習ができる。 4) カナディアンカヌー実践について、改善点を見つけ、修正に取り組むことができる。 5) カナディアンカヌーを通して課題解決の方法を学び、日常の他の事柄に生かすことができる。
授業計画	第 1 週授業運営方法の説明 第 2 週カヌー (1):カヌーの名称・パドルの使い方・ライフジャケットの着方・乗船の方法を理解する 第 3 週カヌー (2):フォワードストローク・バックストローク・カヌーの直進を理解する・リレー対抗戦 1 第 4 週カヌー (3):スウィープストローク・ターンの方法を理解する・リレー対抗戦 2 第 5 週カヌー (4):J ストローク・パウとスターンの役割・効果的な舵取りの理解・リレー対抗戦 3 第 6 週カヌー (5):平行移動の方法・スカーリング・リレー対抗戦 4 第 7 週カヌー (6):スタートの方法・効果的なフォワードストローク・リレー対抗戦 5 第 8 週カヌー (7):カヌーによる連続スラロームターン・リレー Cup 戦 第 9 週まとめ・カヌークリーンアップ 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	

教材・参考文献・配付資料等	1. outdoor 編集部 (編), カヌ-入門 - カナディアン・カヌ-とフォルディング・カヤックの基礎&実践テクニック
オフィスアワー等 (連絡先含む)	
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	主体的に学び、考え、行動して下さい。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
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, 調べ学習, 課題解決

授業科目名	応用体育リフレッシュ体操 (秋)
科目番号	2248253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 金 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を通じて、心身をリフレッシュすること。
備考	男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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。
授業計画	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を通じて、心身をリフレッシュすること。 第 1 週ストレッチ・からだほぐし 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 週バウンド運動 (リズムに乗って弾んでみよう) 第 5 週ローリング運動 (スーパーマンになってみよう) 第 6 週ラート運動の特性, 用具に慣れる 第 7 週基本回転 1(逆さま世界を味わおう) 第 8 週基本回転 2(逆さま世界を味わおう) 第 9 週側方回転 (宇宙遊泳を楽しもう) 第 10 週講義 第 11 週予備日
履修条件	
成績評価方法	1 技能 35%2 知識・理解 30%3 態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	
教材・参考文献・配付資料等	1. 池田延行・長谷川聖修, 乗って、弾んで、転がって! ちゃれん G ボール、明治図書、2010
オフィスアワー等 (連絡先含む)	水曜日 11 時半 ~ 12 時 水曜日 11 時半 ~ 12 時 体育科学系 B423 hasegawa.kiyonao.fu at u.tsukuba.ac.jp

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
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