

授業科目名	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道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	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)	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 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 素振り (上下素振り, 前後正面打ち) 第 5 週 素振り (前後正面打ち、跳躍素振り) 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 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
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)	火曜 14:00 ~ 17:00 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（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 金 2
担当教員	小井土 正亮
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	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 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 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
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
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	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

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 (春)
科目番号	2214203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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 週弦を引く利き腕の使い方 (アンカーリング) を習得する。 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 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
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 <a href="mailto:saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp">saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp</a> にて連絡して在室を確認の上、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 (春)
科目番号	2215223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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学習する。
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	柔道を安全に楽しく稽古する。 第 1 週柔道場での常識、柔道着の扱い方 進退、移動、組み方、受身、抑込技 第 2 週受身、体捌き、出足払、抑込技 第 3 週受身、出足払、抑込技 第 4 週受身、大外刈、絞技 第 5 週受身、大外刈、絞技、乱取 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週受身、膝車、関節技、乱取 第 9 週受身、膝車、関節技、乱取 第 10 週受身、乱取 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 (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 金 2
担当教員	榎本 靖士
授業概要	ジョギングとウォーキングの科学的基礎を学びながら、現代的なスポーツとして生涯にわたって実践するための知識と経験を得る。自身の体力や健康状態に合わせたジョギングおよびウォーキングが実践でき、さらに健康と体力を維持、増進するための課題と解決方法を検討できるようになる。またジョギングやウォーキングを楽しみながら行える態度を養う。
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 週移動運動 (ロコモーション) について 第 2 週移動スピードとストライドとピッチ 第 3 週ウォーキングの楽しみ方 第 4 週ウォーキングとジョギングのフォーム 第 5 週ジョギングのスピードと身体の負荷 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週体力の振り返り 第 9 週ジョギングの基礎技能 第 10 週ジョギングの楽しみ方 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)	水曜 11 時 30 分~12 時 水曜日 11:30~12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669 ランニングシューズが必要

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 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。特に春学期は、水球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	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) 安全に楽しくスキндаイビングを行うことができる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく水球のゲームが実践できる。 (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 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 水球(水球の歴史、用具の説明、基本動作) 第4週 水球(ボールハンドリング、パス、パスゲーム) 第5週 水球(巻足、パス、ドリブル、シュート、簡易ゲーム) 第6週 屋内体力測定(中央体育館) 第7週 屋外体力測定(陸上競技場) 第8週 水球(ポジショニング、攻撃・防御の戦術説明、ゲーム) 第9週 水球(ゲーム、まとめ) 第10週 高飛び込み(飛込プール) 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 <a href="http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/">http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~takagi/</a>
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 (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 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戦的な技能を高める。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 週オリエンテーション、チーム編成、キャッチボール、フライ捕球、ゴロ捕球 第 2 週キャッチボール、カットドリル、内野ノック、外野ノック 第 3 週打撃練習、コンテスト 1、簡易ゲーム 第 4 週打撃練習、ボール回し、練習試合 第 5 週コンテスト 2、試合 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週体力測定の振り返り、内外野の連係プレー、試合 第 9 週コンテスト 3、試合 第 10 週チーム練習、試合 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)	ソフトボールはチーム一丸となって勝利を目指す競技です。ソフトボール経験の有無にかかわらず、仲間と協力しながら積極的に活動することを望みます。
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 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。 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) 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 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 基本的なフォアハンドの技術チェック、ゲーム導入 第 5 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 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 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
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 (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 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 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 バックハンドスロー 正確なコントロール 第 5 週 バックハンドスロー 距離をのばす 第 6 週 屋内体力測定 第 7 週 屋外体力測定 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
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(春)
科目番号	2233203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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、新たに開発され、あまり知られていないスポーツ種目(フライングディスク、ユニホック、グランドゴルフなど)や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、綱引きなど)を体験する。その実践を通して、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、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) フライングディスクの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) フライングディスクのサイド(両側)スローができる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (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週実技オリエンテーション 第2週様々なウォーキング種目の体験 第3週フライングディスクのスロー&キャッチ 第4週フライングディスクを使った各種目 第5週縄などを使ったニュースポーツ(つな引き、縄跳びなど) 第6週屋内体力測定 第7週屋外体力測定 第8週道具を使ったニュースポーツ(Gボールなど) 第9週ターゲットを使ったニュースポーツ(ペタンクなど) 第10週その他のニュースポーツ 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(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 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)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	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 授業内容の説明、バスケットボールの導入 第2週 バスケットボールの特性の理解 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 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5週 個人戦術の習得、1対1の攻防 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 個人戦術の習得、1対1の攻防 第9週 個人戦術の習得、1対1の攻防 第10週 個人戦術を生かしたゲーム 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(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 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 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 自重を使ったレジスタンストレーニング 第5週 マシンを使ったレジスタンストレーニング 第6週 屋内体力測定 第7週 屋外体力測定 第8週 体力測定に関するフィードバック 第9週 全身持久力トレーニング 第10週 テスト 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(春)
科目番号	2241263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	松尾 博一
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 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週フラッグフットボールの基礎 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週前パスゲームのリーグ戦1 第5週前パスゲームのリーグ戦2 第6週屋内体力測定 第7週屋外体力測定 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
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 <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 (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 金 2
担当教員	坂本 昭裕
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	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) チャレンジアクティビティの特性を理解し協力して安全に取り組むことができる。 2) グループにおいて効果的にコミュニケーションできる。適切なブリーフィングができる。 3) 自然環境に気づき、理解し適切に行動できる。 4) 野外運動を通して自己理解や他者理解を深め、協働して実践できる。
授業計画	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 (レクリエーションゲーム) 第 3 週チャレンジアクティビティ (1):ラインナップ (コミュニケーション) 第 4 週チャレンジアクティビティ (2):日本列島 (協力) 第 5 週チャレンジアクティビティ (3):斜めウォール (課題解決・挑戦) 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週チャレンジアクティビティ (4):トローリー (コミュニケーション・共感) 第 9 週チャレンジアクティビティ (5):トラストフォール (挑戦・信頼) 第 10 週まとめ・ふりかえり 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	第1回授業時に授業概要資料を配付
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜日 15:00～17:00
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	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のかもしれません。
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, アウトドアスポーツ, 自然理解

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 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 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 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