

授業科目名	応用体育空手(秋)
科目番号	2207253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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、型および組手をより高いレベルで実施する。
備考	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) 空手の基本技術である突き、蹴り、受けが実践できる。 (2) 空手の基本記述を適切な呼吸法とともに実践できる。 (3) 空手の基本技術を適切なフットワークとともに実践できる。 (4) 型が実践できる。
授業計画	筑波大学体育会空手道部監督 第 1 週その場基本 3(様々な種類の突きと蹴り) 第 2 週その場基本 4(受けから攻撃への展開) 第 3 週移動基本 2(順突き、逆突きと蹴り、および方向転換を伴う移動基本) 第 4 週移動基本 3(移動を伴う様々な攻撃と受け) 第 5 週フットワークと打撃との協調 2(様々なステップからの打撃) 第 6 週複合技術 2(受けと突き蹴りの組み合わせ) 第 7 週ミットと相手に対する打ち込み(打撃のコントロール) 第 8 週触り組手と自由組手(四肢、体幹へのタッチとその応用) 第 9 週型 2(複数のメンバーによる型の協調) 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. 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

オフィスアワー等（連絡先含む）	メール対応し、必要に応じて面談 Email:mfumoto@tiu.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	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 (秋)
科目番号	2214253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	弓道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	2215253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	小俣 幸嗣
授業概要	柔道の文化的特性を理解し、基本的な技術を習得して攻防ができるようにする。柔道を通じて体力を養い、他のスポーツにも応用できるバランス感覚や巧緻性などを習得する。
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) 受身の方法を理解し、色々な動きの中で安全な倒れかたができる。 (2) 施技の動きを相手との関連で適用できる。 (3) 相手と協力しながら、安全に相互の動きを実施できる。 (4) 技の稽古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)	komatajudo@gmail.com

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	応用体育水泳(秋)
科目番号	2217233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	本間 三和子
授業概要	泳ぎを科学的に理解し、個々の泳能力に応じて 4 泳法のスキル向上を図る。日本泳法、シンクロ、着衣泳、救助法の基本スキルを学び、自己保全能力を身につけ、生涯スポーツとしてアクアティックススポーツを楽しむ能力を高める。
備考	実務経験教員 男女別要素(ウェア) 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	水泳競技(アーティスティックスイミング) オリンピックメダリストであり、現アーティスティックスイミング日本代表強化責任者である教員がその経験を活かして授業を実施する。受講生の泳力および関心にもとづき、授業内容や進め方を調整する。 第 1 週 10 分間泳、水球 第 2 週 10 分間泳、平泳ぎ 第 3 週 10 分間泳、バタフライ、個人メドレー 第 4 週 10 分間泳、日本泳法(横泳ぎ、立ち泳ぎ、スカーリング) 第 5 週 10 分間泳、シンクロ(スカーリング、リズム泳、バレレグ) 第 6 週 10 分間泳、シンクロ(グループ演技) 第 7 週 10 分間泳、グループリレー 第 8 週 10 分間泳、救助法(道具なし、レスキューチューブ) 第 9 週 10 分間泳、着衣泳 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	授業時に必要に応じて紹介する。
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 6320,email:homma.miwako.fe@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）	水着、スイムキャップおよびゴーグルを着用のこと。泳力に自信のない人も受講できる。
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	応用体育ソフトボール (秋)
科目番号	2221253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	金田 健史
授業概要	応用体育 (秋) では、応用体育 (春) において獲得してきた基礎技能やルールに関する知識を生かして、より実践的なチーム練習と、ゲームにおいて更なる技能向上とチームスポーツとしてのソフトボールへの理解を深める。
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) 試合状況に応じて、ボールを送球することができる。 (2) それぞれのポジションでボールを捕球することができる。 (3) 投げられたボールを状況に合わせて打つことができる。 (4) 仲間と協力し、チーム活動に積極的に参加できる。
授業計画	第 1 週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習 1(打撃), およびゲーム形式 第 2 週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習 2(打撃), およびゲーム形式 第 3 週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習 3(打撃), およびゲーム形式 第 4 週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習 4(打撃), およびゲーム形式 第 5 週チーム練習, 第一回リーグ戦 1 第 6 週チーム練習, 第一回リーグ戦 2 第 7 週チーム練習, 第一回リーグ戦 3 第 8 週チーム練習, 第二回リーグ戦 1 第 9 週チーム練習, 第二回リーグ戦 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. 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)	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.
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	2222213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	野中 由紀
授業概要	スポーツ活動に関する知識を深め、様々な種目通ずる技術を理解した上で、ゲームや技術練習を応用的に行い、スポーツに関する自由な発想を育てる。
備考	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) 卓球の競技特性について理解し、運用できる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、円滑に課題をクリアできる。 (3) 集団全体の動きを把握し、主体的に行動できる力を身に付ける。 (4) 対人競技を通して、相手や仲間のことを考え、スポーツマンシップについて学ぶ。 (5) 運動機会を得るための、簡単なスポーツレクリエーション等の企画、運営ができる。
授業計画	第 1 週卓球の競技特性の理解と応用 (復習) 第 2 週卓球の競技特性の理解と応用 (切り返し) 第 3 週卓球の競技特性の理解と応用 (移動を伴うフットワーク、切り返し) 第 4 週卓球の競技特性の理解と応用 (移動を伴うフットワーク、3 点動作) 第 5 週応用的な技術への理解 (ボールの回転方向:上回転) 第 6 週応用的な技術への理解 (ボールの回転方向:下回転) 第 7 週応用的な技術への理解 (サーブス) 第 8 週集団に応じたゲームの設定法 第 9 週生涯スポーツとしての卓球への理解 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)	特に定めない。研究室訪問の際は、事前にメール連絡をすること。 nonaka.yuki.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）	インドア用シューズは必携。服装はスポーツウェアを着用すること。
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	応用体育ダンス (秋)
科目番号	2223253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	動きの探究や作品創作に挑戦し、身体の様々な可能性を発見するとともに、自己を表現する力を高める。
備考	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) 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。 (2) 健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。
授業計画	第 1 週ストレッチ 第 2 週様々なリズムのダンス 第 3 週リズムダンス 基礎 第 4 週リズムダンス 応用 第 5 週動きの創造 第 6 週動きの創造 発展 第 7 週作品創作 (1) 第 8 週作品創作 (2) 第 9 週ダンス発表 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	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	2230253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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、受講生のコンデションにあわせた教材を用意したい。秋学期では、春学期の状況を踏まえて発展的に授業内容を検討する。昨年度はネイチャーゲームを中心に実施した。
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) ネイチャーゲームを通じて身近な自然環境を感じ、気づくことができる。 2) 普段使わない感覚器を活用し感受性を高める。 3) 仲間の感性に共感できる。 4) 自然環境保護について理解する。 5) 持続可能性の観点から自然環境を理解し適切に行動できる。
授業計画	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 週ネイチャーゲーム (1):マイツリー (触覚に開かれる) 第 3 週ネイチャーゲーム (2):ネイチャートレイル (仲間と共感する、ゆだねる) 第 4 週ネイチャーゲーム (3):カモフラージュ (色と視覚について理解する) 第 5 週ネイチャーゲーム (4):大地の窓 (自然との一体感を感じる) 第 6 週ネイチャーゲーム (5):ネイチャー俳句 (季節感を感じる、表現する) 第 7 週ネイチャーゲーム (6):ネイチャースケッチ (身近な自然に気づく、表現する) 第 8 週ネイチャーゲーム (7):火起こし (温感を感じる、癒しを感じる) 第 9 週まとめ・ふりかえり 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）	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）	履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。
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, 自然体験

授業科目名	応用体育バスケットボール (秋)
科目番号	2234213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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) 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) バスケットボールの戦術的特性を理解し、ゲームにおいてシュート、パス、ドリブル等の技術、それらを組み合わせた戦術を適切に発揮することができる。 (2) チームメイトと協力して、ゲームプランを構築することができる。 (3) チームメイトと協力して、ゲーム運営 (審判、ゲーム記録等) を積極的にできる。
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 1 第 3 週個人戦術を生かした 3 対 3 の攻防 2 第 4 週スペースを活用したグループ戦術の習得、3 対 3 の攻防 1 第 5 週スペースを活用したグループ戦術の習得、3 対 3 の攻防 2 第 6 週スペースを活用したグループ戦術の習得、3 対 3 の攻防 3 第 7 週グループ戦術を活かしたゲーム 1 第 8 週グループ戦術を活かしたゲーム 2 第 9 週スキルテスト、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)	メールにて連絡すること mail:totaka3558@gmail.com
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	応用体育バドミントン (秋)
科目番号	2235213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの基礎的技術を習得し、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。また、クラス全体で楽しい大会運営ができるよう、他者等の関係を学習する。
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。 (1) バドミントンの特性を理解し、適切にプレイできる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく安全に活動できる。
授業計画	バドミントンの基礎的技術を習得し、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。また、クラス全体で楽しい大会運営ができるよう、他者等の関係を学習する。 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。 第 1 週各種フラインクの精練 第 2 週強打のためのラケット操作、身体操作の学習 第 3 週移動を伴ったシャトルのコントロール (1) 第 4 週サービスの工夫 第 5 週ルールの理解と審判法の学習 第 6 週移動を伴ったシャトルのコントロール (2) 第 7 週ダブルスにおけるフォーメーションの学習 第 8 週試合の運営 (1) 第 9 週試合の運営 (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	
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）	一流プレイヤーの試合等を観戦することを勧める。 屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。
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	応用体育バレーボール (秋)
科目番号	2236253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールの各種技術をゲームを通して向上させるとともに、仲間と協力してボールを繋ぎ、チームワークを高める能力を身につける。
備考	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) バレーボールの応用技術、戦術、ルールを理解する。
授業計画	第 1 週基礎技術の復習 第 2 週基本的なコート内の位置と動き方 第 3 週チーム構成とフォーメーション 第 4 週リードアップゲーム 第 5 週リーグ戦 1(チームオーダー) 第 6 週リーグ戦 2(サーブレシーブフォーメーション) 第 7 週リーグ戦 3(ディフェンスフォーメーション) 第 8 週リーグ戦 4(チームワーク) 第 9 週リーグ戦 5(総括) 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. FIVB,Coaches manual,2011
オフィスアワー等 (連絡先含む)	木曜日 14 時~16 時
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	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。
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, チームワーク

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	2240253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	松尾 博一
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	男女別要素(その他) G 科目 詳細後日周知 体力測定の評価に際して、男女で基準値が異なる
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 パーソナルトレーニングの計画・立案1 第2週 パーソナルトレーニングの計画・立案2 第3週 パーソナルトレーニング1 第4週 パーソナルトレーニング2 第5週 パーソナルトレーニング3 第6週 パーソナルトレーニング4 第7週 パーソナルトレーニング5 第8週 パーソナルトレーニング6 第9週 パーソナルトレーニングの自己評価 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)	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	応用体育フラッグフットボール(秋)
科目番号	2241233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	松元 剛
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	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) フラッグフットボールの特性を理解し、チーム活動ができる。 (2) フラッグフットボールの公式ルールを理解し、ゲームができる。 (3) フラッグフットボールの基本的な攻撃戦術を理解し、チームの特性に応じてゲーム中に発揮できる。 (4) フラッグフットボールの基本的な守備戦術を理解し、チームの特性に応じてゲーム中に発揮できる。 (5) 仲間と協力しながら、楽しく安全にゲームを実施できる。
授業計画	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。 第1週公式規則の確認とランプレイの立案 第2週ランブプレイ、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、アメリカのスポーツ文化 第6週リーグ戦2、米国大学フットボールの現状 第7週リーグ戦3、NFL(プロ・フットボール)の現状 第8週リーグ戦4、アメリカンフットボールとフラッグフットボール 第9週リーグ戦5、米国大学フットボールとボウルゲーム 第10週講義 第11週予備日
履修条件	特になし
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 1. Japan Flag Football Association, http://www.japanflag.org/
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜 9:00~10:00 体育科学系 B 棟 B317 029-853-2680 matsumoto.tsuyosh.fn at u.tsukuba.ac.jp http://www.go-matsugen.jp/
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	筑波大学 e ラーニング学習管理システム manaba を用いて、授業時の課題をレポートする。 授業中は、安全面を考慮に入れて行動すること。授業の予習・復習については、授業時の課題レポートを通して行うこと。
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	応用体育ボディ・ワーク (秋)
科目番号	2243253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	体幹部を中心としたトレーニングやストレッチング (円柱補助具を含む)、姿勢を整えるためのワークを行い、「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スへの抵抗力を高め、運動そのものを享受する。
備考	G 科目 男女の区別なくペアワーク (トレーニングの補助やスポーツマッサージ等) が行われることがあります。ペアワークが苦手な方は単独で行うことができます。ペアの組み方は自由です。奇数の場合は 3 人組になることもあります。
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) 自己と他者のからだが相互に影響し合うことに気づくことができる。 (2) 軸を整えることでつながりを促進することができる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にペアで運動を実施できる。 (4) 自分の課題に合った方法で心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	毎時間実習記録カードに授業前のからだの具合と今日のねらいを記入し、授業内容とその時の感じと考えたことを記載しながら、授業が展開される。 第 1 週行動様式に気づくためのボディ・ワーク 第 2 週コミュニケーションを促進するためのボディ・ワーク 第 3 週姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第 4 週呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第 5 週メンテナンスのためのボディ・ワーク (スポーツマッサージ) 第 6 週筋力アップのためのボディ・ワーク 第 7 週軸をとらえるためのボディ・ワーク 第 8 週他者と共振するためのボディ・ワーク 第 9 週課題を確認し、自分らしく課題を解決するためのボディ・ワーク 第 10 週講義 第 11 週予備日 授業終了前に授業後のからだの具合と変化を記入し、ペアから一言もらい振り返りを行う。
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	授業中に必要な資料を配付する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	連絡先:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学)
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