授業科目名	応用体育空手 (春)
科目番号	2207243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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、型および組手ができるようになる。
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 週授業内容の説明 第 2 週その場基本 1(その場突き、逆突き、前蹴りとミット打ち) 第 3 週その場基本 2(受け) 第 4 週移動基本 1(順突きと逆突き) 第 5 週フットワークと打撃の協調 1(ジャンプとすり足からの攻撃) 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週複合技術 1(突きと蹴りの組み合わせ) 第 9 週触り組手 1(四肢へのタッチと間合い) 第 10 週型 1(8 方向に想定した相手への攻防技術) 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, 空手道ー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 (春)
科目番号	2214243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 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
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 (春)
科目番号	2215243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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	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）	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 (春)
科目番号	2217223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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、水球、スノーケリング、飛板飛込の基本スキルを学ぶ。生涯スポーツとしてアクアティック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 週ガイダンス、10 分間泳、キック 第 2 週 10 分間泳、キック、ストリームライン 第 3 週 10 分間泳、クロール、背泳ぎ 第 4 週 10 分間泳、スノーケリング (基本スキル:フィンワーク, 耳抜き, スノーケルクリア, バディチェック) 第 5 週 10 分間泳、スノーケリング (応用スキル:ジャックナイフ, 水面潜行, エントリー, 順下) 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週 10 分間泳、水球 (基本スキル:パス, ドリブル) 第 9 週 10 分間泳、水球 (ゲーム, リーグ戦形式) 第 10 週 10 分間泳、飛び板飛び込み 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 (春)
科目番号	2221243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	金田 健史
授業概要	応用体育 (春) では、ソフトボールをおこなう上での基本的な知識、技術を理解するとともに、基礎技能の向上と、試合の中で獲得した技術を生かすために実践を意識した練習に取り組み、スポーツとしてのソフトボールの楽しさやルールの特徴を理解していく。
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 週授業内容の説明、導入 第 2 週アイスブレーキング, ボールに慣れるためのボール遊び 第 3 週キャッチボール (ボールの握り方, 投げ方), 捕球技術:守備技能の確認 1 第 4 週スイング (バットの握り方, 振り方), バッティング技術:打撃技能の確認 1 第 5 週キャッチボール (ボールの握り方, 投げ方), 捕球技術:守備技能の確認 2 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週スイング (バットの握り方, 振り方), バッティング技術:打撃技能の確認 2 第 9 週基礎技能の練習と試合形式 1 第 10 週基礎技能の練習と試合形式 2 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 (春)
科目番号	2222203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球を通してスポーツ活動に関する知識を深める。独特の練習法を用いて、一つの種目をより深く追求することにより、様々な種目に関係する技術を理解させる。ミニゲームにも取り組む。
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。
授業計画	プロスポーツの選手経験を有する教員が、その経験を踏まえ、実技を指導する。 第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週卓球の競技特性の理解 (フォアハンドの導入:ラケット面、ボールの見方) 第 3 週卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球) 第 4 週卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球、打球感) 第 5 週卓球の競技特性の理解 (フットワーク) 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週競技特性の理解 (バックハンドの導入:切り返し) 第 9 週競技特性の理解 (移動を伴うフットワーク、切り返し)、ミニゲーム 第 10 週ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション 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）	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が必携。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 (春)
科目番号	2223243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽にのって体を動かす楽しさを知る。また、授業を通して様々な運動プログラム (簡単なストレッチングやヨガ、マッサージ等) を身につけ、バランスのとれた健康的な身体づくりを目指す。
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、様々な音楽にの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 週授業内容の説明・導入 第 2 週体を知る (姿勢・歪み) 第 3 週ヨガ・ストレッチ 第 4 週ヨガ・ストレッチ 第 5 週様々なリズムのダンス 第 6 週屋外体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ダンスコンビネーション 基礎 第 9 週ダンスコンビネーション 第 10 週ダンス発表 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 (春)
科目番号	2230243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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。昨年度は、ウォーキングを行った。
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) ウォーキングの方法について理解し楽しく歩くことができる。 2) ウォーキング前後の心拍数を計測し、自身に適したウォーキングができる。 3) 仲間のペースに合わせて歩くことができる。 4) ウォーキ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	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・オリエンテーション 第 2 週ウォーキング (1):歩き方の基礎 (腕振り、足の付き方) 第 3 週ウォーキング (2):自己の歩幅を知る 第 4 週ウォーキング (3):心拍数の理解 第 5 週ウォーキング (4):自分の歩き方を観る 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ウォーキング (5):様々な速度で歩く (速歩を理解する) 第 9 週ウォーキング (6):仲間に合わせて歩く 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	1. 能勢博, ウォーキングの科学 10 歳若返る、本当に効果的な歩き方

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）	この授業は、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

授業科目名	応用体育バスケットボール (春)
科目番号	2234203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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 週授業内容の説明等、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 週個人戦術を生かしたゲーム 第 10 週スキルテスト、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）	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 (春)
科目番号	2235203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの特性を理解し、基礎的技能を習得する。仲間とともにより楽しくゲームをするには何をすべきか、自分自身や他者との関係を学習するとともに、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。
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能を習得し、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。 第 1 週授業概要の説明、導入、歴史の追体験 第 2 週ミニゲーム 第 3 週ラケット操作、身体操作の学習 第 4 週サービスと各種フライトの学習 第 5 週移動法の学習 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ルールの理解とゲーム 第 9 週シングルスのための練習とゲーム 第 10 週ダブルスのための練習とゲーム 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）	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 (春)
科目番号	2236243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールや競技特性を理解し、パス、スパイク、サーブなど各種技術の正しい動作を習得する。
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 週授業内容の説明、導入 基礎技術テスト 第 2 週ボール遊び 第 3 週アンダーハンドパスとオーバーハンドパス 第 4 週リードアップゲーム 第 5 週サーブとスパイク 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ゲーム (6 × 6m コート) 第 9 週ゲーム (9 × 6m コート) 第 10 週ゲーム (フルコート) 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	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 (春)
科目番号	2240243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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 週ウォーミングアップとクールダウンの実践 第 2 週自重・マシンを用いたトレーニングの実践 1(上肢) 第 3 週自重・マシンを用いたトレーニングの実践 2(下肢) 第 4 週有酸素トレーニングの実践 1 第 5 週有酸素トレーニングの実践 2 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週ウェイトトレーニングの実践 1(上肢) 第 9 週ウェイトトレーニングの実践 2(下肢) 第 10 週ウェイトトレーニングの実践 3(全身) 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 (春)
科目番号	2241223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	松元 剛
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	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ボールに関わる基本的技術ができる。 (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	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。 第 1 週フラッグフットボールとは? 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:ツインフォーメーションからの攻撃 第 5 週前パスゲームのリーグ戦:トリプルフォーメーションからの攻撃 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:ゾーンディフェンスの守備 第 9 週前パスゲームのリーグ戦:マンツーマンディフェンスの守備 第 10 週前パスゲームのリーグ戦:ゲーム戦術の立て方 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 (春)
科目番号	2243243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	足ほぐし、体幹部を中心としたトレーニング、ストレッチング (円柱補助具を含む)、呼吸法、軸をとらえるためのワーク等を行い、「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、気に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ッサーへの抵抗力を高め、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) 自分の身体の状態に気づくことができる。 (2) 体幹部を中心としたトレーニングを実施できる。 (3) 身体内部からゆるめることができる。 (4) 運動の喜びに触れ、日常生活の改善に努めることができる。
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 週授業内容の説明、導入 第 2 週柔軟性を高めるためのボディ・ワーク 第 3 週体幹を鍛えるためのボディ・ワーク 第 4 週からだをゆるめるためのボディ・ワーク 第 5 週呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第 6 週屋内体力測定 第 7 週屋外体力測定 第 8 週姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第 9 週筋力アップのためのボディ・ワーク 第 10 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 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