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
12381712	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。
	男女別要素 (接触)
	G 科目
	実習・実験・実技
学位プログラム・コン	
ピテンスとの関係	 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
	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。
成果)	ig (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	1. 全日本空手道連盟, 空手道教範
資料等	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	メール対応し,必要に応じて面談
絡先含む)	Email:mfumoto@tiu.ac.jp
その他(受講生にのぞ	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。
むことや受講上の注意	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
点等)	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	・スポーツ文化の理解
ピテンスとの関係	
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	
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 $30\mathrm{m}$ 、 $50\mathrm{m}$ 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	授業の進行に応じ適宜紹介する。
資料等	
オフィスアワー等(連	適 時 対 応 す る が 、事 前 に 電 話 029(853)2629 ま た は メ ー ル
絡先含む)	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	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
むことや受講上の注意	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
点等)	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
	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
—————————————————————————————————————	小俣 幸嗣
	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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修	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。
成果)	(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	komatajudo@gmail.com
絡先含む)	

その他(受講生にのぞ	女子は道着の下に T シャツを着用すること
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

#白番号 2217223 単位数 0.5 単位 標準原体字次 2 年次	授業科目名	応用体育水泳 (春)
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 本問 三和子 授業概要 決者を科学的に理解し、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。 傷者 実務経験報員男女別要素(接触)男女別要素(接触)男女別要素(接触)男女別要素(接触)男女別要素(持期)ルール・ペア/チーム分け) G 科目 実験・実技 授業が態 実務と事務と実施学の到達目標(学修成果) 成果) 「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 で. 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) 運動習信を定着させ、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。要請生の泳力および間心にもとづき、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、ストリームライン第3週10分間泳、カロール、背泳ぎ第4週10分間泳、スリームライン第3週10分間泳、スリームライン第3週10分間泳、スリームライン第3週10分間泳、スリームラインリング(基本スキル・フィンワーク、耳抜き、スノーケルクリア、ボディチェック)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週間の体力測定第7週間外体力測定第7週間外体力測定第7週間外体力測定第7週間外体力測定第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、水球(が一ム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、新び級飛び込み第11週7条旧 履修条件 成時節間の割り当て及び授業外における学修方法 技能35%、知識・理解30%、態度・意飲35% 対域の対します。 技能35%、知識・理解30%、態度・意飲35% 学修時間の割り当て及び授業外における学修方法 技能30%、知識・理解30%、態度・意飲35% 対域の対しますが、対域の対しますが、対域の対しますが、対域の対しますが、対域の対域を対しますが、対域の対域を対しますが、対域の対域の対域の対域を対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対域の対		
#華履修年次 2年次		 0.5 単位
時間割 春 A B 木 2 担当教員 本間 三和子 接 を料学的に理解し、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。		
担当教員 本間 三和子 深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		
接触要 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。		
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。 実務経験教員 男女別要素 (特触) 男女別要素 (特触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) (5 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 投業の到達目標(学修成果) 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估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、オック第2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,パディチェック) 第3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(基本スキル:パス,ドリブル) 第9週10分間泳、飛び板飛び込み 第11週予備日 歴修条件 成館評価方法 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 授業時に必要に応じて紹介する。		
(備考 実務経験教員 男女別要素 (ウェア) 男女別要素 (技触) 男女別要素 (技触) 男女別要素 (技触) 男女別要素 (技能) 男女別要素 (技能) 男女別要素 (技能) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 実証・実験・実技 "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 "進勤習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。。	323(17)2	
関文別要素 (ウェア) 男女別要素 (接触) 男女別要素 (持別ルール・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 ビデンスとの関係 ア6. 協働性・主体性・自律性」に関連する 関薬の到達目標 (学修 成果) 複楽計画		
男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ベア/チーム分け) G 科目 実習・実験・実技 で5.心身の健康と人間性・倫理性」に関連する で6.協働性・主体性・自律性」に関連する で6.協働性・主体性・自律性」に関連する で6.協働性・主体性・自律性」に関連する 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。 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、クロール、背泳ぎ 第4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、パディチェック) 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 (ボーム, リーグ戦形式) 第10週10分間泳、水球 (ボーム, 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 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 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 授業時に必要に応じて紹介する。		プログラン
男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 接業形態 実習・実験・実技 学位プログラム・コン 「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 下6. 協働性・主体性・自律性」に関連する 下6. 協働性・主体性・自律性」に関連する 「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 下7. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 下7. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 下7. 心身の健康と人間性・自律性」に関連する 下7. 心身の健康と人間性・自律性」に関連する 下7. 心身の健康と人間性・治理する 下7. 心身の健康と人間性・治理する 下8. 心臓技術 (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、ネック、ストリームライン 第3 週 10 分間泳、カロール、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7 週屋外体力測定 第7 週屋外体力測定 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 (基本スキル・パス、ドリブル) 第9 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11 週子備日 歴修条件 成蟻評価方法 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 授業時に必要に応じて紹介する。		
授業形態 実習・実験・実技 「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 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する である。		
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 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、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、パディチェック)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、水球(ゲーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(ゲーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(ゲーム、サーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(ゲーム、サーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ース、大きないる)第11週予備日 履修条件 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 受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 投業時に必要に応じて紹介する。		
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 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、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、パディチェック)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、水球(ゲーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(ゲーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(ゲーム、サーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(ゲーム、サーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ーム、リーグ戦形式)第10週10分間泳、水球(野ース、大きないる)第11週予備日 履修条件 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 受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 投業時に必要に応じて紹介する。	授業形態	実習・実験・実技
ビテンスとの関係 「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、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7週屋外体力測定第8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 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 受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 授業時に必要に応じて紹介する。		
接業の到達目標(学修成果) 一次	ピテンスとの関係	
成果) 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、カロール、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 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 対策時に必要に応じて紹介する。		
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:バス,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%	-	
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、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 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 授業時に必要に応じて紹介する。	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
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7週屋外体力測定 第8週10分間泳、水球(基本スキル:バス,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		│ │ 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
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, パディチェック) 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 授業時に必要に応じて紹介する。		│ │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 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 授業時に必要に応じて紹介する。		- 第1週ガイダンス、10 分間泳、キック
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		第 2 週 10 分間泳、キック、ストリームライン
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 授業時に必要に応じて紹介する。		第 3 週 10 分間泳、クロール、背泳ぎ
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 授業時に必要に応じて紹介する。		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 学修時間の割り当て及び授業外における学修方法 方法技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35%教材・参考文献・配付授業時に必要に応じて紹介する。		リア, バディチェック)
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 授業時に必要に応じて紹介する。		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
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 授業時に必要に応じて紹介する。		リー, 順下)
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 授業時に必要に応じて紹介する。		第 6 週屋内体力測定
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 授業時に必要に応じて紹介する。		第7週屋外体力測定
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 授業時に必要に応じて紹介する。		第 8 週 10 分間泳、水球 (基本スキル:パス, ドリブル)
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 授業時に必要に応じて紹介する。		第 9 週 10 分間泳、水球 (ゲーム, リーグ戦形式)
履修条件		第 10 週 10 分間泳、飛び板飛び込み
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 授業時に必要に応じて紹介する。		第 11 週予備日
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 授業時に必要に応じて紹介する。	履修条件	
び授業外における学修方法 教材・参考文献・配付 授業時に必要に応じて紹介する。	成績評価方法	技能 35% 、知識・理解 30% 、態度・意欲 35%
方法 数材・参考文献・配付 授業時に必要に応じて紹介する。	学修時間の割り当て及	
教材・参考文献・配付 授業時に必要に応じて紹介する。	び授業外における学修	
	方法	
資料等	教材・参考文献・配付	授業時に必要に応じて紹介する。
	資料等	

オフィスアワー等 (連	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。
絡先含む)	連絡先:内 6320,email:homma.miwako.fe@u.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞ	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
むことや受講上の注意	వ 。
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	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	
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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	(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	 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
資料等	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	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
むことや受講上の注意	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
点等)	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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修	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。
成果)	(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
尼加久 ル	第 11 週予備日
履修条件	THAT ONE ADDITION AND THE TOTAL ONE
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 数	
教材・参考文献・配付	
資料等	
オフィスアワー等(連	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。 nonels yuki gp et y taukuba eg ip
絡先含む)	nonaka.yuki.gp at u.tsukuba.ac.jp

その他(受講生にのぞ	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。
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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	(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
│	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	松谷 昭昭
12未100女	体育を履じする工で心材のコンティンヨーンテの理由がら積極的に対体を動かすと
	こがくさない子主を対象に開闢する。子自内谷は健康・体力に興味を持てる恋長を形 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
	放することを目的とし、支調主のコンテンョンにの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
↑쯔 개K Ⅲ\ 등R	G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コン	5. 心身の健康と人間性・倫理性に関連する
ピテンスとの関係	6. 協働性・主体性・自律性に関連する
授業の到達目標(学修	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。
成果)	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	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
資料等	

オフィスアワー等 (連	月曜日 15:00~17:00
絡先含む)	
その他(受講生にのぞ	この授業は、履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。
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

1型形が日本	
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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	 (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.
	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
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	メールにて連絡すること
絡先含む)	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)	
· - ,	I

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
	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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	(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
	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
	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	一流プレイヤーの試合等を観戦することを勧める。
むことや受講上の注意	屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。
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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	(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週サープとスパイク
	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	1. FIVB, Coaches manual, 2011
資料等	
オフィスアワー等(連	木曜日 14 時~16 時
絡先含む)	
その他(受講生にのぞ	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。
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、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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	
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	matsuo.hirokazu.ga at u.tsukuba.ac.jp
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
	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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	(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	日本フラッグフットボール協会のサイト http://www.japanflag.org/
資料等	授業時の配布資料 1 Law on File of Foodball Accordation between //www.ion.org/
	1. Japan Flag Football Association,http://www.japanflag.org/

オフィスアワー等 (連	月曜 9:00~10:00
絡先含む)	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	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。
むことや受講上の注意	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
点等)	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	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する
ピテンスとの関係	「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修	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。
成果)	(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	
	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	授業中に必要な資料を配付する。
資料等	
オフィスアワー等 (連	連絡先:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学)
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