

授業科目名	応用体育剣道 (秋)
科目番号	2211233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
担当教員	酒井 利信
授業概要	日本発祥の伝統的運動文化である剣道を体験することにより、日本的な技術観や身体観を学習する。更にこのことにより、グローバル社会における日本文化のアイデンティティを自覚する。
備考	実務経験教員 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 剣道用具の着装 第 2 週 切り返し、一本打ち 第 3 週 連続技、払い技 第 4 週 引き技 第 5 週 抜き技、返し技 第 6 週 出ばな技 第 7 週 互格稽古 第 8 週 互格稽古 第 9 週 試合 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. Kendo Teaching Guidelines (All Japan Kendo Federation)
オフィスアワー等 (連絡先含む)	sakai at taiiku.tsukuba.ac.jp <a href="http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~sakai/">http://www.taiiku.tsukuba.ac.jp/~sakai/</a>
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	ヨーロッパ剣道選手権大会 フィンランド・ナショナルチーム コーチ (2005 年) ヨーロッパ剣道選手権大会 ルーマニア・ナショナルチーム コーチ (2017 年~) 世界剣道選手権大会 ルーマニア・ナショナルチーム コーチ (2018 年)

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	応用体育ゴルフ (秋)
科目番号	2212213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
担当教員	白木 仁
授業概要	ゴルフの基本技術を発展させ、ミニコースの実践を通してルール、マナー、パートナーシップ、スポーツマンシップを習得する。また、秋学期中には、近郊ゴルフコースにて集中授業を行う。
備考	経費 打撃場約 ¥1,000 コース約 ¥3,500 G 科目 クラブは、身長に合わせたクラブを選択してもらう
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)	<p>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。</p> <p>(1) ゴルフの基本動作 (グリップ、アドレス) を正確に行える。7 番アイアンによるスイングが実践できる。</p> <p>(2) 7 番アイアンを用いて穴あきボールにてフルスイングが実践できる。</p> <p>(3) 7 番アイアンを用いてレンジボールにてフルスイングが実践できる。</p> <p>(4) ピッチングウェッジを用いて 10 ヤードから 20 ヤードのアプローチショットが実践できる。</p> <p>(5) ピッチングウェッジを用いて 30 ヤードのアプローチショットが実践できる。</p> <p>(6) パターを用いて 1 メートルから 3 メートルの距離を打ち分けることができる。</p> <p>(7) ピッチングウェッジを用いてミニコースをラウンドできる。</p> <p>(8) 近郊練習場にて、7 番アイアン、ピッチングウェッジを用いて飛距離の打ち分けができる。</p> <p>(9) ゴルフコースにて、7 番アイアン、ピッチングウェッジ、パターを用いてラウンドできる。</p> <p>(10) 講義を通して、生涯スポーツの意義を理解する。</p>

授業計画	<p>第1週 7番アイアンを用いて、スイングの基本(グリップ、アドレス)の復習とフルスイングの確認</p> <p>第2週 7番アイアンを用いて、穴あきボールによるフルスイングの実践</p> <p>第3週 7番アイアンを用いて、レンジボールによるフルスイングの実践</p> <p>第4週 ピッチングウェッジを用いて 10 ヤードから 20 ヤードのアプローチスイングの実践</p> <p>第5週 ピッチングウェッジを用いて 30 ヤードのアプローチスイングの実践</p> <p>第6週 パターを用いて 1メートルから 3メートルの距離の打ち分けの実践</p> <p>第7週 ピッチングウェッジを用いてミニコースのラウンド実践</p> <p>第8週 近郊練習場にて、7番アイアン、ピッチングウェッジを用いて飛距離の打ち分け実践</p> <p>第9週 ゴルフコースにて、7番アイアン、ピッチングウェッジ、パターを用いてラウンド実践</p> <p>第10週 講義</p> <p>第11週 予備日</p>
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	<p>印刷した資料を配布する。</p> <p>”テレビでのゴルフ試合観戦。</p> <p>新聞や雑誌のゴルフに関する記事の閲読。”</p>
オフィスアワー等(連絡先含む)	<p>オフィスアワー:木曜日(14:00~19:00) オフィス:総合研究棟 D - 621</p> <p>shiraki.hitoshi.fw at u.tsukuba.ac.jp</p>
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	クラブは、身長に合わせたクラブを選択してもらう。
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	2216253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
担当教員	鍋倉 賢治
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
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) 自分の体力や健康状態を理解し、適切なペースでジョギングすることができる。 (2) 心拍数の意義を理解し、体調管理に生かすことができる。 (3) つくばの四季を堪能し、ジョギングを楽しむことができる。 (4) ジョギ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	第 1 週エクササイズ・ウォーキング 1:ウォーキングの意義と方法 第 2 週エクササイズ・ウォーキング 2:ロング・ウォーキング 第 3 週グループジョギング 1(持久能力別グループ):おしゃべりを楽しみながら走ろう 第 4 週グループジョギング 2(同上):知らないつくばの街を散策しよう 第 5 週ジョギングを活用した運動処方:減量、体力向上 第 6 週紅葉狩りジョギング 第 7 週瞑想ジョギング 第 8 週盲人マラソン体験 (伴走ジョギング) 第 9 週 Fun Run!(サンタラン) 第 10 週講義:生涯スポーツに関わる講義 第 11 週予備
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	授業以外の日常生活の中で、身体を動かす意識付けのために活動表のセルフチェックをします
教材・参考文献・配付資料等	毎週プリントを配布します 1. 鍋倉賢治, マラソンランナーへの道 (大修館)
オフィスアワー等（連絡先含む）	月 曜 日 15:00-16:00 nabekura.yoshihar.fm at u.tsukuba.ac.jp <a href="http://training.arrow.jp/nabekura/index.php?FrontPage">http://training.arrow.jp/nabekura/index.php?FrontPage</a>

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	長距離走は苦手だし、実は嫌いだという人、それでもそんな自分を変えてみたいという人は大歓迎です。この授業に必要なのは、ジョギングシューズと始めてみようという心意気のみ。
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, スロージョギング, 心身, 生涯スポーツ

授業科目名	応用体育水泳(秋)
科目番号	2217213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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(ゲーム、リーグ戦形式) 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スキル



授業科目名	応用体育ソフトボール (秋)
科目番号	2221213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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)	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 (秋)
科目番号	2222233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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、様々な種目に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)
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 (サービス) 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	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)	インドアシューズが必須。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	2223233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
担当教員	平山 素子
授業概要	「身体を使う・創造する」段階では、様々なジャンルのダンスにチャレンジすることでダンス文化の多様性や、現代性を再認識する。さらに、自らの身体を使ってオリジナルのダンス作品を制作し、身体から発信される多彩な表現世界を楽しむ。
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。 (1) ダンスの多様性や価値を理解する。 (2) 自らの身体から発信される情報に興味を持つ。 (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) 心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	「身体を使う・創造する」をキーワードに多様なダンス時ジャンルを体験し、創造へと向かう 第 1 週リセットボディプログラム 第 2 週マイケル・ジャクソン 「スリラー」を題材にダンス文化の流行を体験する 第 3 週バレエ 西洋の舞踊文化の体験する 第 4 週ストリートダンス 発祥から現在に至る歴史を学びながら、自らの身体でリズムを体験する 第 5 週ジャズ 劇場型のスタイルを体験する 第 6 週グループ創作 1 自らのイメージを身体を通して発信する準備 第 7 週グループ創作 2 他者とのイメージの共有、マネージメントなどを体験しながら、作品作りに向かう 第 8 週グループ創作 3 アイデアを巡らせながら、仲間と協力して作品を完成形に近づける 第 9 週発表会 実演と鑑賞をセットに、改めて舞踊文化の多様性を学ぶ 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）	hirayama at taiiku.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	応用体育テニス(秋)
科目番号	2225253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
担当教員	三橋 大輔
授業概要	スピンサーブを含む発展的技術や戦術などについて学ぶ。
備考	テニスシューズを着用すること。 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週基礎技術の復習 第2週スピンサーブの導入、チャンピオンゲーム 第3週スピンサーブの練習、チャンピオンゲーム 第4週レベル別ダブルス 第5週レベル別の1セットマッチダブルス 第6週1セットマッチダブルス 第7週パートナーを変えてのチャンピオンゲーム 第8週技術の総復習、チャンピオンゲーム 第9週スキルテスト 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)	運動のできる服装、テニスシューズを着用のこと
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	応用体育トリム運動 (秋)
科目番号	2230213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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・自立性」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 グランドゴルフ大会 2 第 10 週 講義 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	応用体育バレーボール (秋)
科目番号	2236233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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(統括) 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	2240233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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 (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) 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）	1 技能 35%、2 知識・理解 30%、3 態度・意欲 35%
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	2241213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 水 3
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 <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a> 授業時の配布資料 1. 日本フラッグフットボール協会, <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a>
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 <a href="http://www.go-matsugen.jp/">http://www.go-matsugen.jp/</a>
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