

授業科目名	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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ーを自覚する。
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	Recognizing your own health and fitness through learning of basic kendo skills. Also, developing your health and fitness, while increasing your understanding of the nature of kendo. 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 構え方、足さばき、上下素振り 第 3 週 空間打突、踏み込み足 第 4 週 礼法、構え方、納め方 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 一本打ちの技 (面打ち、小手打ち、胴打ち) 第 8 週 連続技 (小手 面、小手 胴) 第 9 週 払い技、引き技 第 10 週 切り返し 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(春)
科目番号	2212203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	白木 仁
授業概要	ゴルフの基本技術(スイング、アプローチショット、パターの技術)を中心にルール、マナー等を段階的に学習する。さらに、ゴルフの実践を通して、パートナーシップ、スポーツマンシップを習得する。また、体力測定を実施することにより自身の体力を確認する。
備考	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) 本授業の予定を確認し、ゴルフに関する歴史、ゴルフの用具に関する知識を習得できる。</p> <p>(2) 7 番アイアンを用いて、自由打撃を行い、ゴルフのスイングを経験する。</p> <p>(3) ゴルフスイングの基本(グリップ、アドレス)を理解し、ミニスイングが実践できる。</p> <p>(4) 正しいアドレスを習得し、ハーフスイングが実践できる。</p> <p>(5) 屋内体力測定を行い、自身の身体的能力(柔軟性、体脂肪量、敏捷性)を確認できる。</p> <p>(6) 屋外体力測定を行い、自身の身体的能力(全身持久性、瞬発力、巧緻性)を確認できる。</p> <p>(7) 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>(8) 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>(9) ピッチングウェッジを用いてアプローチショットが実践できる。</p> <p>(10) パターを用いてパッティングが実践できる。</p>

授業計画	<p>第1週 授業内容の説明、ゴルフの概説</p> <p>第2週 7番アイアンを用いて、穴あきボールによる自由打撃</p> <p>第3週 スイングの基礎練習（グリップ、アドレス）の解説、7番アイアンを用いたミニスイングの実践</p> <p>第4週 7番アイアンを用いて、穴あきボールによるハーフスイングの実践</p> <p>第5週 屋内体力測定</p> <p>第6週 屋外体力測定</p> <p>第7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8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9週 ピッチングウェッジを用いてのアプローチショットの実践</p> <p>第10週 パターを用いてのパッティングの実践</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	”テレビでのゴルフ試合観戦。 新聞や雑誌のゴルフに関する記事の閲読。
オフィスアワー等（連絡先含む）	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 shiraki.hitoshi.fw 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）	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 (春)
科目番号	2216243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	鍋倉 賢治
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
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 週自分の身体を知ろう:アライメント、ウォーク、ジョグ 第 2 週心拍数 (脈拍) 測定の意義と方法 第 3 週近郊の公園までジョギング 1:ゆっくり走る意義 (スロージョグ) 第 4 週近郊の公園までジョギング 2:自分の快適ペースを知ろう 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週近郊の公園までジョギング 3:自然の中を走ろう (クロスカントリー走) 第 8 週近郊の公園までジョギング 4:心身の解放 第 9 週身体で何が起きているのか?:運動強度 (走速度) と身体負荷の関係 第 10 週講義「10 歳若返りませんか?」:加齢と健康・体力 第 11 週予備日
履修条件	ジョギングシューズの準備
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	授業以外にも身体を動かす意識を持ち、そのために毎週の活動表をセルフチェックします。
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(春)
科目番号	2217203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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、水球、スノーケリング、飛び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、パディチェック) 第5週屋内体力測定 第6週屋外体力測定 第7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	2221203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの練習や試合を通じて、仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する。学期の前半は守備練習を重点的に行い、後半はチームを固定してリーグ戦を実施する。また、中盤に実施する体力測定の結果を基に、自身の健康づくりについて考える。
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、練習試合 第 5 週屋内体力測定 第 6 週屋外体力測定 第 7 週体力測定の振り返り、コンテスト 2、ボール回し、試合 第 8 週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	2222223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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)
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 (ラケット面、ボールの見方) 第 3 週 卓球の競技特性の理解 (打球点、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 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 卓球の競技特性の理解 (フットワーク) 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(春)
科目番号	2223223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	平山 素子
授業概要	「身体の発見」をテーマに、多様なダンス文化に挑戦する。「身体を知る」段階では、導入としてインド式健康法のヨガを体験することで自らの身体を見つめなおし、健康的な身体作りを形成できる能力を養う。さらに、リズミカルな音楽に合わせた動きを体験することで、フィットネスやコミュニケーションとしてのダンスの効果を知る。
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	第1週 授業内容説明 ヨガ入門 第2週 ヨガ基礎・初級 第3週 ボディバランスチェック ヨガ・太極拳・ピラティスなどの複合エクササイズ 第4週 体力づくりとしてのダンス エアロビックダンス 第5週 屋内体力測定 第6週 屋外体力測定 第7週 体力づくりとしてのダンス ダンスエアロビックラテン 第8週 コミュニケーションとしてのダンス マンボをベースとしたペアダンス ベーシックステップ他 第9週 コミュニケーションとしてのダンス マンボをベースとしたペアダンス 第10週 コミュニケーションとしてのダンス 発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス 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(春)
科目番号	2225243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎技術の習得。テニスを通してマナー、ルール、スポーツの価値について学ぶ。
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 授業内容の説明、導入 第2週 ラケットとボールの感覚をつかむ 第3週 フォアハンドストローク、簡易ゲーム 第4週 バックハンドストローク、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第5週 屋内体力測定 第6週 屋外体力測定 第7週 ボレー、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第8週 簡単なサービス、ダブルスゲーム(雁行陣) 第9週 基礎技術の復習、相手を変えてのダブルスゲーム(雁行陣) 第10週 スキルテスト 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 (春)
科目番号	2230203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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 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 バックハンスロー 正確なコントロール 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 バックハンスロー 距離をのばす 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	応用体育バレーボール (春)
科目番号	2236223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 週 サーブとスパイク 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)	オフィスアワー: 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	2240223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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 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 屋内体力測定 第6週 屋外体力測定 第7週 体力測定に関するフィードバック 第8週 マシンを使ったレジスタンストレーニング 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	2241203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 水 3
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週屋内体力測定 第6週屋外体力測定 第7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8週前パスゲームのリーグ戦:ゾーンオフENSE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 <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