

| | |
|--------------------|---|
| 授業科目名 | 発展体育水泳(春) |
| 科目番号 | 2318303 |
| 単位数 | 1.0 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3; 春C 集中 |
| 担当教員 | 富樫 泰一 |
| 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。さらに、日本泳法、水球、リズム泳、飛板飛込、カヤックなどの種目にチャレンジし基本スキルを習得するとともに、水中保全技能・知識を学び、幅広くアクアティックスポーツを楽しむ能力を培う。 |
| 備考 | 集中授業(2日間)と併せて1単位とする。集中授業は初回授業にて受講学生と日程を調整し、5月-6月の週末(土日)に行う。やむを得ず集中授業に参加できない場合には代替日に別途対応する。 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 詳細後日周知 実務経験教員 対面 |
| 授業方法 | 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) | 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (1) 自分の健康や体力を知り、心身の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 水泳の基本知識を学び、実戦への興味・関心を高める (5) サバイバルスイム、着衣泳、救助法などを体験し、水中保全技能・知識を高める (6) アクアティックスポーツを幅広く学習し、生涯スポーツとして安全に楽しむ能力を培う |
| 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。 春ABの定時授業と2日間の集中授業から成る。集中授業は2日間ともに必ず出席すること。やむを得ず出席できない場合には代替日に別途対応可。 第1週 オリエンテーション、10分間泳、けのび、キック、ストリームライン 第2週 10分間泳、クロール・平泳ぎ1 第3週 10分間泳、クロール・平泳ぎ2 第4週 10分間泳、クロール・平泳ぎ3 第5週 10分間泳、背泳ぎ・バタフライ1 第6週 10分間泳、背泳ぎ・バタフライ2 第7週 10分間泳、スカーリング、日本泳法(横泳ぎ、立ち泳ぎ) 第8週 10分間泳、シュノーケリング 第9週 10分間泳、水球(基本スキル:パス,ドリブル) 第10週 10分間泳、水球(応用スキル,ゲーム) 第11週 予備日 |

| | |
|---------------------------------|--|
| 授業計画 | <p>集中授業について</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集中授業は2023年5月または6月の週末のうち2日間（各8:30～17:00）行う。日程は受講学生と相談の上、決定する。大学プールにて主に水中で自身の安全を確保する能力と安全にウォータースポーツを楽しむ能力を養うことを目的として、講義及び実技（水中安全教育に関する講義、サバイバルフローティング、サバイバルスイミング、着衣泳、救命器具の扱い方と水難救助体験、カヤック体験、飛板飛込体験など）を行う。 ・やむを得ず集中授業に出席できない場合には代替日に別途対応する。 |
| 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 | 健康観察記録を行うとともに、授業での学びをmanabaでレポートする。 |
| 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） | <p>オフィスアワーは特に設けない</p> <p>連絡先 taitogashi@gmail.com</p> |
| その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等） | <p>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。</p> <p>集中授業は2日間ともに必ず出席すること。ただしやむを得ず出席できない場合には代替日に別途対応する。</p> <p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。</p> |
| 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） | TA1名配置予定。 |
| キーワード | 自己啓発力，スポーツライフ，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 | 発展体育ソフトボール(春) |
| 科目番号 | 2321303 |
| 単位数 | 0.5 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3 |
| 担当教員 | 木内 敦詞 |
| 授業概要 | 授業時間内におけるソフトボールの実践では、誰もが全力で接戦を楽しめるゲームづくりをめざす。また、授業時間外の日常生活課題を通して、セルフケア能力の向上をめざす。 |
| 備考 | 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G科目 対面 |
| 授業方法 | 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) | (1)自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (2)誰もが全力で接戦を楽しめるゲームとなるよう、知恵を絞り、実践できる。 (3)よい体調で体育授業に臨めるよう、日常生活でのセルフケア能力を獲得する。 |
| 授業計画 | 授業中のソフトボールの実践では、誰もが全力で接戦を楽しめるゲームづくりをめざす。また、日常生活課題を通して、セルフケア能力の向上をめざす。 第1週 授業設計の理解, 班編成, アイスブレイク, 捕球・送球・打球の基本 第2週 捕球・送球・打球の基礎, 班対抗ミニゲーム初日 第3週 捕球・送球・打球の応用, 班対抗ミニゲーム2日目 第4週 捕球・送球・打球の発展, 班対抗ミニゲーム3日目 第5週 塁間転送ドリル基礎, 2班合併チーム対抗戦1回戦 第6週 塁間転送ドリル応用, 2班合併チーム対抗戦2回戦 第7週 塁間転送ドリル発展, 2班合併チーム対抗戦3回戦 第8週 内外野の連携ノック基礎、公式戦1回戦 第9週 内外野の連携ノック応用、公式戦2回戦 第10週 内外野の連携ノック発展、公式戦3回戦 第11週 予備日 |
| 履修条件 | 運動に適したシューズ・スポーツウェア着用のこと(ジーンズ等の普段着とみなされる服装では出席できない)。安全管理上、長い爪での受講は認めない。 |
| 成績評価方法 | 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 技能(授業内歩数)、知識・理解(日常セルフケア課題、期末レポート)、態度・意欲(各回授業での学びの記録レポート) |
| 学修時間の割り当て及び授業外における学修方法 | 授業当日の正午までに1週間の日常セルフケア課題を、毎回授業翌日までに授業内の学びの記録レポートを、それぞれmanabaで入力のこと。 |
| 教材・参考文献・配付資料等 | 1. 川村 卓,新しい少年野球の教科書,カンゼン 2. 川村 卓,新しいジュニア野球入門,池田書店 |
| オフィスアワー等(連絡先含む) | 特に定めないが、事前にメールで連絡のこと。kiuchi.atsushi.fw@u.tsukuba.ac.jp kiuchi.atsushi.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) | 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。授業実施場所は主に野球場とするが、隣接の多目的グラウンドも併用する。雨天時の球技体育館で授業に備えて、館内シューズを準備しておくこと。 |

| | |
|---|--|
| 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) | 鈴木颯 |
| キーワード | 自己啓発力、スポーツライフ、スポーツ文化、倫理観、スポーツマンシップ、チームワーク、タスクワーク、自己開示、協同、挑戦、順道制勝 |

| | |
|------------------------|--|
| 授業科目名 | 発展体育ダンス(春) |
| 科目番号 | 2323303 |
| 単位数 | 0.5 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3 |
| 担当教員 | 凶子 美和 |
| 授業概要 | 多様なダンスに挑戦し、その動きを理解して技術の向上を目指す。さらに、個々の自己表現力と感性を磨き、生涯においてダンスを通して豊かな生活を送るための実践力を養う。 |
| 備考 | 男女別要素(接触) G科目 対面 |
| 授業方法 | 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) 音楽合わせて連続した数種類のステップを踊ることができるようになる。 (2) パートナーとタイミング話合わせて踊ることができるようになる。 (3) 仲間と協力しながら楽しく踊ることができるようになる。 (4) ダンスを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できるようになる。 |
| 授業計画 | 第1週 オリエンテーション 第2週 身体ほぐし、基本のステップ(サイドステップ、ボックスステップ、ウォーキングのステップを覚える) 第3週 屋内体力測定週 第4週 屋外体力測定 第5週 基本のステップ、キック、ターンなどの足を使ったステップの練習 第6週 上半身の動きの練習、上半身の動きとステップと合わせて踊る練習、2人組で合わせて踊る練習 第7週 アイソレーションの練習(体の各部位のコントロールを学ぶ)、ジャズダンス(基本的な身体操作方法、ステップなど組み合わせて踊る) 第8週 ジャズダンス(基本的な体の操作方法、ステップ・ターンの練習) 第9週 阿波おどり(女踊り・男踊り・連を作り群舞を体験する) 第10週 実技テスト(ジャズダンス) 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 | 健康観察を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。 |
| 教材・参考文献・配付資料等 | 資料の配布やビデオ視聴など随時行う。 |
| オフィスアワー等(連絡先含む) | zushi.miwa.ga@u.tsukuba.ac.jp |
| その他(受講生にのぞむことや受講上の注意) | 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 |

| | |
|---|-------------------------------------|
| 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 | 発展体育テニス(春) |
| 科目番号 | 2325303 |
| 単位数 | 0.5 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3 |
| 担当教員 | 三橋 大輔 |
| 授業概要 | テニスの基礎的な技術、戦術を習得しダブルスおよびシングルのプレーができるようにする。加えてルールやマナー、テニスの歴史を学び生涯スポーツとしてテニスを楽しむ能力を身につける。 |
| 備考 | テニスシューズがあれば着用すること。なければ運動できる靴(革靴やサンダルは危険なので不可)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 実務経験教員 対面 |
| 授業方法 | 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) | 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (1) ラケットとボールの関係性を学ぶ (2) テニスで「遊べる」ようになる |
| 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 屋内体力測定 第4週 屋外体力測定 第5週 フォアハンドストローク、簡易ゲーム 第6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7週 ボレー、ダブルスゲーム(ベースライン平行陣) 第8週 ダブルスのマナー 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 相手を変えてのダブルスゲーム(雁行陣) 第11週 スキルテスト |
| 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 | 技術習得にはイメージを得ることも重要であるので、メディアなどでテニスに触れることが望ましい。 |
| 教材・参考文献・配付資料等 | |
| オフィスアワー等(連絡先含む) | mitsuhashi.daisuk.gn 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) | テニスシューズがあれば着用すること。なければ運動できる靴(革靴やサンダルは危険なので不可)を着用すること。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 |
| 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 | 自己啓発力, スポーツライフ, 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 | 発展体育トリム運動(春) |
| 科目番号 | 2330303 |
| 単位数 | 0.5 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月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 G科目 対面 |
| 授業方法 | 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） | 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する ----- (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)身体活動やスポーツを通して自己の生活が豊かになることを理解する (4)他者とのコミュニケーションを図り、身体活動を楽しむ |
| 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 授業内容の説明・導入 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 第4週 体力測定 第5週 バックハンドスロー（正確なコントロール） 第6週 バックハンドスロー（距離をのばす） 第7週 フライングディスクのミニゲーム 第8週 フライングディスクのゲーム1（個人リーグ戦） 第9週 フライングディスクのゲーム2（団体リーグ戦） 第10週 フライングディスクのゲーム3（団体トーナメント戦） 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 | 日常生活の中で歩くことを意識する。週に2回20分程度のウォーキングを行う。自身の健康について気づいた点をメモをして授業時に発表する。 |
| 教材・参考文献・配付資料等 | 授業時に資料を配布する。 |
| 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 |

| | |
|--|---|
| <p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p> | <p>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。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。</p> |
| <p>他の授業科目との関連</p> | |
| <p>ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）</p> | |
| <p>キーワード</p> | <p>自己啓発力，スポーツライフ，スポーツ文化，倫理観，スポーツマンシップ，チームワーク</p> |

| | |
|------------------------|--|
| 授業科目名 | 発展体育フィットネストレーニング(春) |
| 科目番号 | 2340303 |
| 単位数 | 0.5 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3 |
| 担当教員 | 柵木 聖也 |
| 授業概要 | 有酸素運動、および体幹をターゲットとしたストレングスエクササイズを実施することを通じ、自己の身体能力と身体構造を結びつけて感じ、考え、能力の向上にチャレンジすることを体験する。 |
| 備考 | 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G科目 対面 |
| 授業方法 | 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) | 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (1)自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2)身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3)体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4)自体重トレーニングおよびジョギング/ランニングの基礎的な知識を持ち、実践できる |
| 授業計画 | 本科目は、自体重を負荷とした体幹トレーニング、股関節トレーニング、およびジョギング/ランニングを毎時間実施します。器具やマシン等を用いた、いわゆるウェイトトレーニングは実施しません 第1週 授業内容の説明と導入、フィットネスレベルのベースライン測定 第2週 本科目における体幹トレーニングの留意事項の説明および実施、ジョギングの実施 第3週 屋内体力測定 第4週 屋外体力測定 第5週 基本的な体幹トレーニングおよびジョギングの実施 第6週 基本的な股関節トレーニングおよびジョギングの実施 第7週 基本的な体幹トレーニングおよびジョギングの実施 第8週 基本的な股関節トレーニングおよびジョギングの実施 第9週 基本的な体幹トレーニングおよびジョギングの実施 第10週 基本的な股関節トレーニングおよびジョギングの実施 第11週 予備日 |
| 履修条件 | |
| 成績評価方法 | 受講状況、提出されたレポートや課題などから、身体活動、知識、態度・意欲の観点で総合評価する。原則的には、出席状況50%、レポート評点50%とする。 |
| 学修時間の割り当て及び授業外における学修方法 | 授業時以外での活動記録を、ランニング支援アプリ「TATTA」を用いて記録する。 |
| 教材・参考文献・配付資料等 | |
| オフィスアワー等(連絡先含む) | 非常勤講師のため、オフィスアワーは特に設定しません。連絡等は seiyamasegi@gmail.com までお願いします。 |

| | |
|---------------------------------|---|
| 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） | 成績評価にあたっては、レポートを提出してもらいます。ペアを組んでの実習が多いので、他者とのコミュニケーションが円滑にとれる学生が履修してくれると良いと思います。 単位認定は、出席時間数が3分の2以上であることが必要条件です。 |
| 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 | 自己啓発力、スポーツライフ、スポーツ文化、倫理観、スポーツマンシップ、チームワーク、有酸素運動、ジョギング、ランニング、自体重トレーニング、体幹トレーニング、股関節トレーニング、High Intensity Interval Training, TABATAトレーニング |

| | |
|--------------------|--|
| 授業科目名 | 発展体育フラッグフットボール(春) |
| 科目番号 | 2341303 |
| 単位数 | 1.0 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3; 夏季休業中 集中 |
| 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大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学修する。 |
| 備考 | 集中講義と併せて1単位とする 男女別要素(宿泊) 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G科目 対面 各チームの男女数が均等になるように男女混合チームを作ります。ゲームにおいては特別ルールを設定し、全員が積極的にゲームに関与できるよう工夫を行います。 |
| 授業方法 | 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) | 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する。 (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大学体育フラッグフットボール全国大会への参加を目指し、チーム・マネージメントについて実践的に学習する。 第1週 授業概要説明とフラッグフットボールの理解 第2週 公式規則の確認と攻撃用作戦の立案 第3週 攻撃パス作戦の確認と修正 第4週 攻撃ラン作戦の確認と修正 第5週 攻撃フォーメーションの理解 ツインとスロットの違い 第6週 守備用作戦の確認 第7週 審判法の確認と模擬ゲーム 第8週 リーグ戦:ランオフenseからの攻撃 第9週 リーグ戦:パスオフenseからの攻撃 第10週 リーグ戦:ランパスオプションからの攻撃 第11週 予備日 夏季休暇中、もしくは春学期の週末にて、3日間の集中授業を実施する。 場所は、学内にて実施し、大会形式にて行うとともに、アメリカンフットボールの試合観戦も行う。 |
| 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 | 健康観察記録を行うとともに、授業での学びをmanabaでレポートする。 |
| 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. 日本フラッグフットボール協会, http://www.japanflag.org/ |
| オフィスアワー等（連絡先含む） | 月曜10:30-11:30 体育科学系B棟 B317 029-853-2680 matsumoto.tsuyosh.fn 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） | 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。 単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 |
| 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 | 自己啓発力，スポーツライフ，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 | 発展体育トラック&フィールド(春) |
| 科目番号 | 2352303 |
| 単位数 | 0.5 単位 |
| 標準履修年次 | 3 年次 |
| 時間割 | 春AB 月3 |
| 担当教員 | 谷川 聡 |
| 授業概要 | 槍投げや円盤投げなど、高校までの授業では体験しない種目を積極的に行う。実技を中心に行うが、ルールや歴史、競技者の心理等についての講義も随時行う。 |
| 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 実務経験教員 対面 |
| 授業方法 | 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) | 自己を成長させ続ける力を習得し、より豊かなスポーツライフを形成する (1)自分の健康や体力を知り、身心の体調管理、生活に生かすことができる (2)走・跳・投の身体を動かす楽しさを知り、各運動に取り入れることができる (3)体育・スポーツの意義や価値を理解できる |
| 授業計画 | ヒトの基本的な走る・跳ぶ・投げるを科学的視点から見直して、実践する。日常生活における身体活動を見直し、生涯スポーツのを考え直す。 また、一流競技選手のパフォーマンスの観戦方法をまなび、見る・する・支えるの三つの立場から捉えてスポーツの価値について考える。 第1週 授業ガイダンス 第2週 ジョグ&ウォーク 第3週 ジョギング 第4週 屋外体力測定 第5週 エアロビックエクササイズ 第6週 各種ステップ運動 第7週 ランニングとスプリントの理論 第8週 スプリントの理論と実践 第9週 陸上競技観戦法1 第10週 陸上競技観戦法 2 第11週 予備日 |
| 履修条件 | 動きやすい服装(ジャージなど;ジーパンやチノパンでは出席できない)、腕時計(秒がわかるもの・各自) |
| 成績評価方法 | 技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 |
| 学修時間の割り当て及び授業外における学修方法 | 授業ごとに毎週の運動記録を提出させる |
| 教材・参考文献・配付資料等 | |
| オフィスアワー等(連 | tanigawa.satoru.gb@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) | <p>運動が得意か得意でないかは問いません。</p> <p>陸上競技・ヒトの動作のうんちくを語りたい人は是非どうぞ。ジャージや運動靴を用いること(ジーパンや革靴は不可)</p> <p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。</p> |
| 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 | 自己啓発力, スポーツライフ, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, チームワーク |