

授業科目名	発展体育水泳(秋)
科目番号	2317293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
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。水球、アーティスティックスイミング、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ポーツを楽しむ能力を高める。
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 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) 楽に速く泳げる正しい泳法を実践できる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく水球のゲームやリズム泳が実践できる。 (3) 生涯スポーツとして水泳に取り組める基礎技能と理論が身についている。
授業計画	第1週 10分間泳、個人メドレー・スタート・ターン 第2週 10分間泳、立ち泳ぎ・潜水 第3週 10分間泳、水球(水球の歴史、ボールハンドリング、パスゲーム) 第4週 10分間泳、水球(パス、基本動作、ラグビー式ゲーム) 第5週 10分間泳、水球(ドリブル、パス、ポートボール式ゲーム) 第6週 10分間泳、リズム泳(スカーリング) 第7週 10分間泳、リズム泳(ショートルーティーン) 第8週 10分間泳、リズム泳(発表会) 第9週 10分間泳、着衣泳 第10週 10分間泳、救助法(道具なし、レスキューチューブ) 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	健康観察記録を行うとともに、授業での活動記録レポートをmanabaに入力する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	オフィスアワーは設けない 連絡先 taitogashi@gmail.com
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。
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	TA1名配置予定

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	発展体育ソフトボール(秋)
科目番号	2321293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
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、「よき戦い」を通じた社会人基礎力の向上をめざす。また、歩数モニタリング課題を通じて、日々の生活における歩数の2千歩増加をめざす。
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)タスクワークとチームワークの両側面から、授業内の学びを深める習慣を獲得する。 (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、タスクワークとチームワークの両側面から、授業内の学びを深める習慣を獲得する。また、日常歩数記録課題を通じて、日歩数の千歩増加をめざす。 第1週 授業設計の理解、チーム編成、チーム内練習 第2週 長打阻止の外野守備の基礎、試技ゲーム1 第3週 長打阻止の外野守備の応用、試技ゲーム2 第4週 二塁封殺の基礎、試技ゲーム3 第5週 二塁封殺の応用、公式戦1節1回戦 第6週 内野ゴロ併殺の基礎、公式戦1節2回戦 第7週 内野ゴロ併殺の応用、公式戦1節3回戦 第8週 内外野の連携ノック基礎、公式戦2節1回戦 第9週 内外野の連携ノック応用、公式戦2節2回戦 第10週 内外野の連携ノック発展、公式戦2節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(日常歩数記録課題、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週間の日歩数記録課題を、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)	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

点等)	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	発展体育卓球(秋)
科目番号	2322293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球競技の技術の本質から学ぶとともに、上達過程の中でスポーツ活動に関する知識を深める。また自己のスポーツライフや、スポーツ文化についても実技を通して発展的に学び、スポーツに関する自由な発想を育てる。
備考	男女別要素(接触) 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)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。 (6)自身の生活や健康を踏まえ、スポーツライフについて考える。
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 卓球の競技特性の理解(復習) 第2週 卓球の競技特性の理解(移動を伴うフットワーク、3点動作) 第3週 卓球の競技特性の理解(サービス) 第4週 卓球の競技特性の理解(ボールの回転方向:上回転) 第5週 卓球の競技特性の理解(ボールの回転方向:下回転) 第6週 卓球の競技特性の理解(ボールの回転方向:下回転、飛距離) 第7週 集団に応じたゲームの設定方法(個人戦) 第8週 集団に応じたゲームの設定方法(団体戦) 第9週 生涯スポーツとしての卓球の理解 第10週 まとめ 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	授業で興味関心を持った内容について、自発的に学習を行う。
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)	受講にはインドア用シューズは必携。服装はスポーツウェア。 経験者の受講を妨げないが、本科目は初心者重視の内容となっている。

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。
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	発展体育ダンス(秋)
科目番号	2323293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
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)	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)ヒップホップ特有身体の使い方を学びコントロールできるようにする。 (2)習得したステップや振りを使ってダンスを創作できるようになる。 (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 身体ほぐし 第2週 バレエ(基本的な身体の操作方法、基礎的なステップ・ターンの練習) 第3週 ヒップホップダンス(ダウンのリズム、アップのリズム、基本ステップの練習) 第4週 ヒップホップダンス(サイドホッピングやランニングマンなどのステップの練習) 第5週 ヒップホップダンス(ステップを組合せて、小人数グループで踊る) 第6週 既成作品を踊る(サビの部分などを覚え同じように踊る) 第7週 ダンス作品の創作と練習(習得したステップやふりを工夫して自由に創作する:グループ、選曲、テーマを決める) 第8週 ダンス作品の創作と練習(得意な踊りを工夫し作品を構成する) 第9週 ダンス作品の創作と練習(初めと終わりを工夫して、発表用に構成する) 第10週 ダンス発表会 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を随時行う。
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。
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(秋)
科目番号	2329293
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4; 秋C 集中
担当教員	谷川 聡
授業概要	走・跳・投の基本的技能を理解して自分の身体で理解できるようにし、個人の身体操作方法を学ぶとともに、トレーニング方法を学び、パフォーマンスの向上を図る。
備考	集中実技と併せて1単位とする。 集中実技は、秋学期中に5日間の朝練習と筑波山登山を行う。 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)自己の身体を理解 (2)自己の身体操作の特性の理解 (3)自己の身体の変化の客観的/主観的指標づくり
授業計画	走・跳・投の基本的技能を理解して自分の身体で理解できるようにし、個人の身体操作方法を学ぶ さらにトップアスリートのトレーニング方法を学ぶ 秋学期10回+秋学期中の朝トレーニング(7時から8時15分)5回+筑波山登山をおこなう。 筑波山登山は、日程を相談して秋学期中の週末に実施する。朝トレーニングと筑波山登山は必ず出席。 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。 第1週 授業のガイダンス 第2週 学内ウォーキングとランニング 第3週 体力測定 第4週 様々な移動運動 第5週 日常におけるカラダの動かし方について 第6週 走・跳の基本動作について 第7週 走技術の基本 第8週 跳技術の基本 第9週 投の基本動作について 第10週 投技術の基本 第11週 混成競技:3種目 第12週 エアロビックエクササイズの基本 第13週 グループでのエアロビックエクササイズ1 第14週 グループでのエアロビックエクササイズ2 第15週 予備日
履修条件	秋学期10回+秋学期中の朝トレーニング(7時から8時15分)5回+筑波山登山をおこなう。 筑波山登山は、日程を相談して秋学期中の週末に実施する。筑波山登山は必ず出席。

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	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（連絡先含む）	谷川連絡先 tanigawa.satoru.gb@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）	ジャージや運動靴を用いること(ジーパンや革靴は不可) 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(秋)
科目番号	2330293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
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 ガイダンス 第2週 基本知識（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(方向) 第4週 ボールのコントロール(距離) 第5週 さまざまな障害からのアプローチ 第6週 ミニゲーム 第7週 ミニゲーム 第8週 グラウンドゴルフトーナメント（個人リーグ戦） 第9週 グラウンドゴルフトーナメント（団体リーグ戦） 第10週 グラウンドゴルフトーナメント（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	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	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	特になし
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。</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>
<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	発展体育ニュースポーツ(秋)
科目番号	2333313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
担当教員	波戸 謙太
授業概要	既存のスポーツ競技や種目にとらわれることなく、子どもからお年寄りまで「誰でも楽しめるスポーツ」として普及してきたニュースポーツの実践を通して、運動の得意・不得意に関わらず、自分自身の体力に応じた「新たなスポーツ」を楽しむ方策などを見つけ出し、スポーツそのものに対する自分の価値観について考える。
備考	当日の実施場所や教室は、天候等によって変更になるために、決定後周知 男女別要素(接触) G科目 詳細後日周知 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。 生涯を通してスポーツを楽しむために、3つの到達目標を設定する。 (1)新たな運動を考案・実践し、既存の枠に縛られない”スポーツの価値”を見つける。 (2)レクリエーションや仲間づくりゲームを通して、自分なりのコミュニケーションの方法を身につける。 (3)仲間とのスポーツ実践を通して、協調性やリーダーシップについての理解を深める。
授業計画	生涯にわたり運動・スポーツを楽しく実践するために、様々な種目の実践を通して、運動・スポーツを仲間と行うことの楽しさや身体を動かす解放感・爽快感を体感することを目的とする。ここでは、打具を扱うニュースポーツを中心に、ピックルボール・グラウンドゴルフ・ユニホックの実践の中で、レクリエーションや仲間づくりゲームを中心に授業を展開していく。 第1週 ピックルボール 【ルール理解・様々な打ち方の習得】 第2週 ピックルボール 【シングルスでのゲーム実践】 第3週 ピックルボール 【ダブルスでのゲーム実践】 第4週 グラウンドゴルフ 【ルール理解・クラブの扱い方を習得】 第5週 グラウンドゴルフ 【コースづくりとコース周り】 第6週 グラウンドゴルフ 【コースづくりとコース周り】 第7週 ユニホック 【ユニホックの歴史と基礎的な技術習得】 第8週 ユニホック 【基礎的な技術習得・相手との攻防】 第9週 ユニホック 【ゲーム形式での実践】 第10週 ユニホック 【チーム対抗戦・つくばリーグ】 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	健康観察記録を行うとともに、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	1. 勝亦紘一・家田重晴,新しい体育の授業づくり・大日本図書 2. 新しい体育実技・東京書籍
オフィスアワー等(連絡先含む)	hato.kenta.ge@u.tsukuba.ac.jp 特に指定なし。体育センター2階特任助教室に在籍のため、用事がある際には予めメールで連絡をすること。
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。 【履修についての注意事項】スポーツウェアの着用、シューズを必ず持参すること。運動に適さない服装(ジーパン, サングル等)や装身具(ピアス・ネックレス等)を身につけての授業参加は原則として認めません。遅刻等は厳しく評価するため、時間厳守を心掛けましょう。授業計画は適宜変更する場合があります。
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	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、レクリエーションスポーツ

授業科目名	発展体育フィットネストレーニング(秋)
科目番号	2340293
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月4
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)運動が自己の心身に与える影響について、主体的に理解する。 (2)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できる態度を涵養する。
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 ランニングと応用的な体幹トレーニングの実施 第2週 ランニングと応用的な股関節トレーニングの実施 第3週 ランニングと発展的な体幹トレーニングの実施 第4週 ランニングと発展的な股関節トレーニングの実施 第5週 ランニングとチャレンジングな体幹トレーニングの実施 第6週 ランニングとチャレンジングな股関節トレーニングの実施 第7週 ランニングとHigh Intensity Interval Trainingの実施 第8週 ランニングとTABATAトレーニングの実施 第9週 ランニングとTABATAトレーニングの実施 第10週 フィットネスレベルのアウトカム測定 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。
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意)	成績評価にあたっては、レポート(3,000~4,000字予定)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

点等)	<p>修してくれると良いと思います。</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以上の者とします。</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	<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, 有酸素運動, ジョギング, ランニング, 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</p>