

授業科目名	基礎体育インラインスケート(春)
科目番号	2103123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	河合 季信
授業概要	インラインスケートによる運動を通して、仲間と共にスポーツを楽しむための基礎を学ぶと共に、体力の維持・向上を目指す。
備考	I 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）	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) インラインスケートの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) インラインスケートを通して、「できない」運動が「できる」ようになる過程を学ぶ。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にインラインスケートができる。 (4) インラインスケート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	体芸エリアの車道から隔離された舗装路を使って授業を行う。 アイススケートの日本代表選手、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 授業内容についての説明、用具のサイズ合わせ 第2週 立つ、歩く 第3週 前に滑る 第4週 体力測定 第5週 止まる 第6週 曲がる 第7週 後ろに滑る 第8週 向きを変える 第9週 坂道を滑る 第10週 総合滑走 第11週 予備日
履修条件	スケート靴のサイズ(23～29cmまで)による履修制限あり。 防護パッド(肘、膝、リストガード)を各自で用意すること。
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	responを用いて授業での学びをレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	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）	授業内容は、初心者・初級者を想定して計画されている。 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	健康，体力，基礎的知識，技術，スポーツマンシップ，実践力

授業科目名	基礎体育器械運動(春)
科目番号	2108143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	金谷 麻理子
授業概要	器械運動ならびに体操競技の種目を用いて、「自分を感じる」をテーマに、各自の能力にあった技能の習得と運動の理解を目指す。
備考	I 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)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (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)運動の形成位相を理解できる
授業計画	第1週 オリエンテーション・柔軟性チェック(1) 第2週 柔軟体操・マット運動(導入) 第3週 柔軟体操・マット運動(前転) 第4週 体力測定(フィットネス系種目+希望クラス) 第5週 柔軟体操・マット運動(側方倒立回転) 第6週 柔軟体操・マット運動(前方倒立回転とび) 第7週 柔軟体操・マット運動(ロングアート) 第8週 柔軟体操・マット運動(後転とび) 第9週 柔軟体操・マット運動(後方宙返り) 第10週 マット運動(演技)・柔軟性チェック(2) 第11週 予備日
履修条件	特になし。
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	1週間の健康観察記録と運動体験記録をレポートにまとめて翌週の授業時に提出する。
教材・参考文献・配付資料等	適宜指示する。
オフィスアワー等(連絡先含む)	随時。メールにて対応する。 kanaya.mariko.fp@u.tsukuba.ac.jp kanaya.mariko.fp 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。
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	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育剣道(春)
科目番号	2111123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道の基礎的技術、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。また、剣道の特性に関する知識を高め、健康・体力づくりにつなげてゆく。
備考	I 男女別要素(用具) 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)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。(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)剣道の礼儀作法を身につける
授業計画	剣道に関しては、剣道最高段位八段を有する元日本代表である教員が、その経験を生かして授業を実施する。 第1週 オリエンテーション 授業の概要 剣道の基本 竹刀の握り方 第2週 剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第3週 剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第4週 剣道の基本 素振りの応用編 踏み込み足(グループワーク) 第5週 剣道の基本、素振りの応用編、踏み込み足 第6週 木刀による剣道基本稽古法を行うための基礎技能 第7週 木刀による剣道基本稽古法(グループワーク) 第8週 木刀による剣道基本稽古法(グループワーク) 第9週 木刀による剣道基本稽古法(グループワーク) 第10週 木刀による剣道基本稽古法総仕上げ 第11週 試験
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	木刀による剣道基本稽古法の映像や資料を、予習復習に活かす。授業内の活動内容等をmanabaにて提出する
教材・参考文献・配付資料等	剣道指導要領、木刀による剣道基本稽古法
オフィスアワー等(連絡先含む)	火曜14:00~17:00 nabeyama.takahiro.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)	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以上の者となります。

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	健康, 体力、 基礎的知識、 技術、 スポーツマンシップ、 実践力、 礼法

授業科目名	基礎体育柔道(春)
科目番号	2115123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	平岡 拓晃
授業概要	柔道の基本を習得する。基本的な技を使用した安全な乱取を通じて徒手格闘技の魅力を理解する。
備考	男女別要素(接触) 男女別要素(その他) G科目 対面 道着の下にTシャツ着用可。
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）	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 武道である柔道の特性を理解する。 (2) 相手と協力しながら、楽しく安全に柔道を実施できる。
授業計画	柔道の基礎知識、技術構造を実践を通して学ぶ。 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 体力測定（フィットネス系種目＋希望クラス） 第5週 受身、大外刈、絞技 第6週 受身、大外刈、絞技 第7週 受身、大内刈、絞技 第8週 受身、膝車、関節技 第9週 受身、膝車、関節技、乱取 第10週 受身、関節技、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	健康観察記録を行うとともに、授業内容に関連する資料を確認し、授業での学びをmanabaで提出する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	hiraoka.hiroaki.gb@u.tsukuba.ac.jp hiraoka.hikaru.gb 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）	道着の下に T シャツ着用可。 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	ティーチングアシスタント（TA）：1名

(TF)・ティーチング アシスタント(TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育ジョグ&ウォーク(春)
科目番号	2116123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	榎本 靖士
授業概要	ジョギングとウォーキングの歴史的、文化的、身体科学的特性に触れながら、個人に適した楽しみ方を考えられるようになる。運動が苦手な人、歩くことや走ることが好きな人、将来マラソンに挑戦してみたい人など様々なレベルに合わせた実践を行い、自身の体力や健康を維持、増進できる能力を身につける。
備考	<p>I</p> <p>男女別要素(接触)</p> <p>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)</p> <p>G科目</p> <p>対面</p> <p>ランニングシューズが必要</p> <p>短期留学生在が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事</p>
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	<p>「5.心身の健康と人間性・倫理性」に関連する</p> <p>「6.協働性・主体性・自律性」に関連する</p>
授業の到達目標(学修成果)	<p>(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</p> <p>(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</p> <p>(3)やや長い時間のジョギングができる</p>
授業計画	<p>第1週 授業内容の説明と導入</p> <p>第2週 ウォーキングとジョギングの基礎</p> <p>第3週 移動スピードとストライド・ピッチ</p> <p>第4週 体力測定</p> <p>第5週 体力測定の振り返り</p> <p>第6週 ウォーキングの楽しみ方</p> <p>第7週 ウォーキングとジョギングのフォーム</p> <p>第8週 ジョギングのスピードと身体の負荷</p> <p>第9週 ゆっくり、長いジョギング</p> <p>第10週 まとめ 運動の効果と楽しみ</p> <p>第11週 予備日</p>
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	Manabaで課題の提出を求める
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	<p>水曜日11:30~12:00</p> <p>体育科学系A棟 A603 2669 enomoto.yasushi.ft at u.tsukuba.ac.jp</p> <p>E-mail: enomoto.yasushi.ft@u.tsukuba.ac.jp</p>
その他(受講生にのぞ)	ジョギングシューズを準備

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	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育水泳(春)
科目番号	2117143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	仙石 泰雄
授業概要	水の物理的特性を理解しながら水泳の技能を高めることで、幅広い領域の水泳活動を実践できる能力を身に付けることを目的とする。また、生涯にわたり水泳を楽しみ、健康を維持する能力の獲得を目指す。
備考	Ⅰ 男女別要素(ウェア) 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)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (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)水の中で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
授業計画	第1週 基礎的水中動作ー浮く・沈むー 第2週 初歩的な泳動作 - エレメンタリーストロークー 第3週 クロール泳法の学習 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 スノーケリング 第7週 水球の基礎技能 第8週 水球のゲーム 第9週 平泳ぎの学習 第10週 30分間泳 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	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	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	
オフィスアワー等(連絡先含む)	木曜日9:00-11:00 sengoku.yasuo.ge@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	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育ダンス(春)
科目番号	2123143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火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触れることで、個々の自己表現力と感性を磨く。ヨガの基礎を紹介しながら、美しい姿勢、健康的な身体作りの必要性を理解する。
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)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (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 ヨガ基礎 ヨガ入門 第2週 ヨガ基礎・初級 第3週 ヨガ基礎&応用(音楽とともに) 第4週 体力づくりとしてのダンス エアロビクスダンス 第5週 体力づくりとしてのダンス ダンスワークアウト 第6週 体力づくりとしてのダンス ダンスワークアウト・応用 第7週 カラダ表現入門 カラダが主役の写真撮影(個人・グループ) 第8週 コミュニケーションとしてのダンス サルサの基本ステップを利用したペアダンス 第9週 コミュニケーションとしてのダンス サルサ基本ステップと発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス 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仕上げ 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、授業での学びをmanabaでレポートする。

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	hirayama at taiiku.tsukuba.ac.jp hirayama.motoko.fp@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	健康，体力，基礎的知識，技術，スポーツマンシップ，実践力

授業科目名	基礎体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2140123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
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・体力の関係を学び、レジスタンストレーニング、ジョギング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。
備考	<p>I</p> <p>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)</p> <p>G科目</p> <p>詳細後日周知</p> <p>対面</p> <p>短期留学生在が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事</p>
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	<p>「5.心身の健康と人間性・倫理性」に関連する</p> <p>「6.協働性・主体性・自律性」に関連する</p>
授業の到達目標(学修成果)	<p>スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。</p> <p>-----</p> <p>(1)トレーニングの原理・原則を知識として獲得し、理解している。</p> <p>(2)安全かつ効果的なフォームでトレーニングを実践できる。</p> <p>(3)自らの目的に合った一連のトレーニングメニューを組み立てることができる。</p> <p>(4)仲間と協力しながら、楽しく安全にトレーニングを実施できる。</p>
授業計画	<p>心身の健康維持・増進や生活習慣病の予防と運動・体力の関係を学び、レジスタンス運動、ジョギング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。</p> <p>第1週 授業概要説明、トレーニングメニュー紹介と練習</p> <p>第2週 トレーニング原理・原則の説明、トレーニング練習</p> <p>第3週 レジスタンストレーニング</p> <p>第4週 体力測定</p> <p>第5週 有酸素運動の導入</p> <p>第6週 目的別トレーニングメニューの選択と実践</p> <p>第7週 目的別トレーニングメニューの作成と実践</p> <p>第8週 トレーニング実践と評価</p> <p>第9週 トレーニング実践と内容・方法の改善</p> <p>第10週 トレーニング実践と学期のまとめ</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	日常的な運動記録を行うとともに、授業と日常的な運動記録を通した身体への気づきや学びについてmanabaでレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	板書、配布資料
オフィスアワー等(連絡先含む)	<p>オフィスアワーは特に定めないが、事前連絡してから訪問すること</p> <p>matsuo.hirokazu.ga 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）	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。 携行品:運動のできる服装、屋内運動シューズ、タオル、筆記用具、秒単位の腕時計またはスマートフォン。
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	健康，体力，基礎的知識，技術，スポーツマンシップ，実践力

授業科目名	基礎体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2152123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	谷川 聡
授業概要	陸上競技の走跳投という運動を目的および手段とし、体力や技能を高めるための理論および方法を学習し、あわせて競技能力に応じて競技を楽しむ態度を養う。また、健康・体力の意義について陸上競技の実践を通して理解する。
備考	<p>I</p> <p>男女別要素(接触)</p> <p>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)</p> <p>G科目</p> <p>実務経験教員</p> <p>対面</p>
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	<p>「5.心身の健康と人間性・倫理性」に関連する</p> <p>「6.協働性・主体性・自律性」に関連する</p>
授業の到達目標(学修成果)	<p>スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。</p> <p>(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</p> <p>(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</p> <p>(3)体育・スポーツの意義や価値を理解できる</p>
授業計画	<p>走る・跳ぶ・投げるの基本的な運動の方法について、身体の仕組みを動きを通じて頭だけでなく、お互いの観察を行いながら自分の身体を理解して行う。</p> <p>第1週 授業ガイダンス</p> <p>第2週 ジョグ&amp;ウォーク</p> <p>第3週 各種ステップ動作1</p> <p>第4週 体力測定</p> <p>第5週 各種ステップ動作2</p> <p>第6週 ランニングの基礎知識</p> <p>第7週 スプリントの基礎知識</p> <p>第8週 跳躍の基礎知識</p> <p>第9週 投擲の基礎知識</p> <p>第10週 走・跳・投の自己分析</p> <p>第11週 予備日</p>
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	授業後の1週間の運動記録を毎時間提出させる
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	<p>谷川 聡</p> <p>連絡先: tanigawa.satoru.gb@u.tsukuba.ac.jp</p>
その他(受講生にのぞ)	ジャージ/スポーツシューズを着用(ジーパンやチノパン、革靴などは不可)

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	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育アスレティックトレーニング(春)
科目番号	2158143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	福田 崇
授業概要	アスレティックトレーニングとは、アスリートがスポーツの競技特性や自身の身体特性を理解して自身に適切なトレーニングプログラムを実践することでコンディションを上げていくを意味する。一般学生においても、自身の目的に応じたトレーニングプログラムを実践することは重要であり、トレーニングを通して自身の身体機能を理解する(コンディショニングを実践する)必要がある。本授業では、身体を動かすことで、自身のコンディショニングへの問いかけを行い、安全で効果的なトレーニングを実施する。
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)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (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)身体を効率よく動かすことができる
授業計画	アスレティックトレーニングとは、アスリートがスポーツの競技特性や自身の身体特性を理解して自身に適切なトレーニングプログラムを実践することでコンディションを上げていくを意味する。一般学生においても、自身の目的に応じたトレーニングプログラムを実践することは重要であり、トレーニングを通して自身の身体機能を理解する(コンディショニングを実践する)必要がある。本授業では、身体を動かすことで、自身のコンディショニングへの問いかけを行い、安全で効果的なトレーニングを実施する。  アスレティックトレーニングに関しては、さまざまなアスリートをサポートする教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週 体育授業ガイダンス 第2週 柔軟性とストレッチング 第3週 運動機能向上のための筋力トレーニング(筋力) 第4週 体力測定 第5週 運動機能向上のための筋力トレーニング(筋パワー) 第6週 サーキットトレーニング 第7週 ウェイトトレーニング(バックスクワットのフォーム習得) 第8週 ウェイトトレーニング(バックスクワットの応用) 第9週 ウェイトトレーニング(ベンチプレスのフォーム習得) 第10週 ウェイトトレーニング(ベンチプレスの応用) 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	授業で行った運動を自宅で週2回行うようにする。日常生活で歩く中から自身の健康について気づきを持つことを意識する。
教材・参考文献・配付資料等	授業時に必要に応じて配布する。
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
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	授業時には、トレーニングができるジャージと内履きシューズを持参すること。革靴やジーパンは不可。 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	健康、体力、基礎的知識、技術、スポーツマンシップ、実践力

授業科目名	基礎体育サッカー(春)
科目番号	2113183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーのゲームを通して、基礎技術やサッカーの原理原則を理解する。サッカーを楽しむためにも、基礎技術となるボールを「蹴る」・「止める」「動かす」ことは重要となる。また、チームメートと協調しながらチーム戦術の習得を試みる。
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 実務経験教員 対面 短期留学生在が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。  ----- 1)サッカーの特性を理解する。 2)仲間と協力してゲームを楽しむ。 3)サッカーを通じて、心身を健康に保つ方法を学び、実践する。
授業計画	サッカーの戦術、作戦の概念について理解するとともに、ボール操作の技能とボールを持たない時の動きを効果的にゲーム中に発揮できるようにする。また、チーム内での役割を効果的に発揮できるようにする。  サッカーに関して、Jリーグチームでの指導経験がある教員が授業を実施する。 第1週 オリエンテーション 第2週 パス&コントロール 2人組 第3週 パス&コントロール 3人組 第4週 シュート(駆け引き) 第5週 ボールポゼッション (グループ戦術) 第6週 ボールポゼッション (チーム戦術) 第7週 ゲーム(グループ戦術) 第8週 ゲーム(チーム戦術・プレリーグ戦) 第9週 ゲーム(リーグ戦) 第10週 ゲーム(順位決定戦) 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% 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
学修時間の割り当て及び授業外における学修	健康観察記録を行うことを欠かさずに、授業での学びを次週までに復習する。

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）	まずはメール等で連絡のこと。 連絡先:内2664、koido.masaaki.gu@u.tsukuba.ac.jp 水曜日10時～11時
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	できるだけトレーニングシューズ（靴底が固く、凹凸があるもの）を推奨する。
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，チャレンジ，技術，スポーツマンシップ，実践力

授業科目名	基礎体育ソフトボール(春)
科目番号	2121143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火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)チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (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)	阿山雄哉
キーワード	コミュニケーション、チャレンジ、技術、スポーツマンシップ、実践力、自己開示、協 同、挑戦、順道制勝

授業科目名	基礎体育卓球(春)
科目番号	2122163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球競技の基本技術を本質から学ぶとともに、多種目にも共通する動作について理解を深める。多様な練習方法やミニゲームを通じて、コミュニケーションやスポーツマンシップ等についても学習する。
備考	II 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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (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。
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(ボールの見方、打球点) 第4週 卓球の競技特性の理解(打球点、音に合わせた打球) 第5週 卓球の競技特性の理解(音に合わせた打球、打球感) 第6週 卓球の競技特性の理解(フットワーク) 第7週 卓球の競技特性の理解(移動を伴うフットワーク) 第8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(個人戦) 第9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(団体戦) 第10週 応用的技術練習およびゲーム運用の工夫を通じた生涯スポーツの可能性について 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	1. 日本卓球協会編,卓球コーチング教本
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.jp 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)	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。 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。

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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育テニス(春)
科目番号	2125123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	窪田 辰政
授業概要	本授業では、テニスの基礎的な技術習得を通じて、友好的で信頼のおける人間関係を築き維持するチームワークを学び、それを効率的に発揮するための方法論を学習する。
備考	11 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。 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）	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) テニスの基本的技術や戦術を実践できる。 (2) テニスを楽しむために、仲間と協力することができる。 (3) テニス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 ラケットとボールに慣れる、ルールの説明 第2週 フォアハンドストロークの打ち方とその応用 第3週 バックハンドストロークの打ち方とその応用 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 ボレーの打ち方とその応用 第7週 サービスの打ち方とその応用 第8週 スマッシュの打ち方とその応用 第9週 各種ストロークをゲームの中で活用するための総合的練習 第10週 簡易ゲーム 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	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	1. スキージャーナル、「テニス教本」日本プロテニス協会編 2. 大修館書店、「テニス指導教本」日本テニス協会編
オフィスアワー等（連絡先含む）	メールアドレス： kubota.tatsumasa.gu@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）	初心者向けの授業である。テニスコートでは、テニスシューズを着用すること。服装はスポーツウエアを基本とする。雨天等の理由でコートが使用できない場合には講義等を行う。受講生の技術習得状況により、授業内容を一部変更する場合がある。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	健康、体力、基礎的知識、技術、スポーツマンシップ、実践力

授業科目名	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	宮崎 明世
授業概要	フライングディスクの扱いに慣れ、操作に熟達することで、ディスクを使った様々なスポーツを楽しめるようになることを目的としています。アルティメットを中心に学習し、技能の向上とともにルールの工夫や戦術の理解と実践、仲間との交流も大切にしています。
備考	II 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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1)フライングディスクを自在に操れるようになる (2)アルティメットのルールを理解し、楽しめるようになる。 (3)練習やゲームを通して仲間と交流する。 (4)積極的に授業に参加し、自ら運動を楽しむことができる。
授業計画	第1週 フライングディスク入門 スロー、キャッチ 第2週 フライングディスク入門 いろいろな練習法 第3週 アルティメット ルール解説とミニゲーム 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 アルティメット 役割分担と戦術 第7週 アルティメット 戦術、リーグ戦 第8週 アルティメット リーグ戦 第9週 アルティメット リーグ戦 第10週 ディスクゴルフ 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	授業で扱うスポーツ、教材の内容について、指定された動画を見て学修する。また、授業で扱った体調管理や体づくりの知識について日常生活で実践し、manabaから報告する。
教材・参考文献・配付資料等	James Studarus,NPO法人日本フライングディスク協会:フライングディスクをやってみよう アルティメットの基礎と応用.NAP Limited 日本フライングディスク協会 <a href="https://www.jfda.or.jp/introduction/">https://www.jfda.or.jp/introduction/</a>
オフィスアワー等(連絡先含む)	月・木曜日 11:30-12:15(B501) 月・木11:30-12:15 miyazaki.akiyo.gb 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。
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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, フライング ディスク, アルティメット

授業科目名	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	仲澤 翔大
授業概要	バスケットボールの特性を理解し、シュートやドリブル、パスなどの基礎技術を習得し、仲間と協力しながら修得した技術をゲームで実践しながら学習を進めていく。
備考	11 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) 実務経験教員
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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる  (1)バスケットボールの特性を理解し、ゲームを楽しむことができる。 (2)バスケットボールの基本的な技術・戦術を理解することができる。 (3)仲間と協力しながら、主体的な姿勢で課題に挑戦することができる。 (4)バスケットボールを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践することができる。
授業計画	バスケットボールにおける大学トップレベルのチームを指導しており、世代別日本代表のコーチを務める教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週 オリエンテーション、導入 第2週 ボールの扱い方の理解、基礎技術の理解 第3週 個人戦術の習得(ゴール下シュート) 第4週 個人戦術の習得(ジャンプシュート) 第5週 個人戦術の習得(レイアップシュート) 第6週 グループ戦術の習得(ドリブルサポート) 第7週 グループ戦術の習得(アウトナンバー) 第8週 グループ戦術の習得(ディフェンス) 第9週 リーグ戦 第10週 総合確認 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。 授業での学びについて、レポートをmanabaにて提出する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	nakazawa.shota.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)	運動に適した服装を着用し、屋内シューズを持参すること。 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。

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)	1名配置予定
キーワード	コミュニケーション、チャレンジ、技術、スポーツマンシップ、実践力

授業科目名	基礎体育バドミントン(春)
科目番号	2135123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	吹田 真士
授業概要	バドミントンの技能を習得するとともに、相手と一緒にプレイすることの大切さを学習する。
備考	II 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 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事。TA不在の場合があり、英語及び日本語での積極的なコミュニケーションを求める。
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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。
授業計画	本授業に関しては、本学バドミントン部を指導し、日本バドミントン協会普及指導開発部で指導者養成を担当する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週 体育授業ガイダンス 第2週 初心者を遊ぶ1(1人遊びから2人遊びへ) 第3週 初心者を遊ぶ2(バドミントンの発展史追体験ゲーム) 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 技術課題の学習(ドライブ) 第7週 ダブルスゲームとその運営1 第8週 バドミントングリップとロブの学習 第9週 ダブルスゲームとその運営2 第10週 予備日 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、技能(35%)、知識・理解(30%)、態度・意欲(35%)の観点で評価する
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	授業前後の学びに関して、manaba上でレポートを課す
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:火曜日 10:30~11:45 E-mail : <a href="mailto:suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp">suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp</a> ( を@にかえてください)
その他(受講生にのぞ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。 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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育バレーボール(春)
科目番号	2136163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールを理解し、基礎的な技術であるパス(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)の正しい動作を習得するとともに、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	II 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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) バレーボールの基礎技術とルールを理解する。 (2) アンダーパスとオーバーパスを正確にすることができる。 (3) 相手コート内の狙った範囲にサーブを打つことができる。 (4) 仲間と協力しながらゲームを楽しく実施することができる。
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 1人でのボール遊び 第3週 2人でのボール遊び 第4週 アンダーハンド組手パスへの導入 第5週 片手パスの応用としてアンダーハンドサーブへの導入 第6週 オーバーハンドパスおよびトスへの導入 第7週 パスゲーム(6×4.5mコート) 第8週 パスゲーム(6×6mコート) 第9週 パスゲーム(9×6mコート) 第10週 パスゲーム(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	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. FIVB, Coaches manual, 2011
オフィスアワー等(連絡先含む)	木曜日 14時~16時 akiyama.nakaba.ff@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	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, チームワーク

授業科目名	基礎体育ハンドボール(春)
科目番号	2137143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	中山 紗織
授業概要	ゲームを中心に、個人での状況解決の仕方、グループでの状況解決の仕方を学ぶ。また、ボールを使った様々な動きを通して、コーディネーション能力を高める。
備考	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 対面 短期留学生在が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1)ハンドボールのルールを理解し、適切にプレーできる。 (2)パス、キャッチ、ドリブル、シュートができる。 (3)仲間と協力しあいながら、審判に従い、楽しく安全にゲームを実施できる。 (4)ハンドボール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	ゲームの理解、グループ・チーム戦術の習得によって、チームの中での個々の役割について考え、チームスポーツを楽しむ能力を養う。 第1週 授業概要の説明、基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート) 第2週 基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、ジャンプシュート)、ルールの説明、ゲーム 第3週 基礎技能、ゲーム局面の理解、速攻のボール運び、ゲーム 第4週 基礎技能、フェイント動作、ゲーム 第5週 基礎技能、フェイント動作、ゴールキーパーの技術、ゲーム 第6週 基礎技能、インターセプト、ドリブルスティール、ゲーム 第7週 基礎技能、速攻1人・2人、ゲーム 第8週 基礎技能、攻撃におけるグループ戦術、ゲーム 第9週 基礎技能、防御におけるグループ戦術、ゲーム 第10週 基礎技能、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	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	
オフィスアワー等(連絡)	授業時に連絡

絡先含む)	nakayama.saori.ft@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	コミュニケーション、チャレンジ、技術、スポーツマンシップ、実践力

授業科目名	基礎体育トリム運動(春)
科目番号	2130123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 火3
担当教員	永田 真一
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特別な支援を必要とする学生を対象に開講している。学習内容は健康・体力に興味を持てる態度を形成することを目的とし、受講生のコンディションに合わせた教材を用意したい。例として、ボッチャやふうせんバレーボール、オリエンテーリング等が挙げられる。
備考	1階トリム運動室 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以上のものとする 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・自立性」に関連する
授業の到達目標（学修成果）	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。  ----- (1)誰もが参加できるインクルーシブスポーツについて理解する。 (2)インクルーシブスポーツにおいて、自分に合った参加への工夫を学び、実践できる。 (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)屋内・屋外で実施できる運動方法を学び、実践できる。
授業計画	米国セラピューティックレクリエーションの資格及び障害のある人へのスポーツ指導経験を活かし、受講者のコンディション等に合わせた内容の授業を実施する。 第1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2週 ボッチャ・ルールと工夫 第3週 ボッチャ・ゲーム 第4週 屋内体力測定 第5週 ふうせんバレーボール・ルールと工夫 第6週 屋外体力測定 第7週 ふうせんバレーボール・ゲーム 第8週 トレイルオリエンテーリング・ルール・工夫・ゲーム 第9週 トレイルオリエンテーリング・参加者主導ゲームづくり 第10週 トレイルオリエンテーリング・参加者主導ゲーム 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	授業当日の正午までに1週間の日常セルフケア課題を、毎回授業翌日正午までに授業での活動記録レポートをすること。また、それを期末レポートとしてまとめること。
教材・参考文献・配付	

資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	メールにてアポイントメントをとってください GSI410 nagata.shinichi.gm at u.tsukuba.ac.jp nagata.shinichi.gm@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	健康，体力，基礎的知識，技術，スポーツマンシップ，実践力