

授業科目名	発展体育ジョグ&ウォーク(秋)
科目番号	2316313
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月3; 秋C 集中
担当教員	鍋倉 賢治
授業概要	「苦しみの長距離走」というイメージを一新し、スポーツとしてのジョギングの楽しさ、爽快さを体得する。特に、秋の筑波山登山、つくばマラソンチャレンジなどを通して、健康・スポーツ・ライフスタイルの意義について考える。さあ、爽快なジョギングを レッツ エンジョイ !!
備考	0.5単位分を集中授業として行ないます。集中授業として、11月末の「つくばマラソン(10km・フル)」、「筑波山登山」などに参加します(自費)。それらへの挑戦を通して、新しい自分と出会いたい、今の状況を打破したい、という学生は大歓迎。注意:つくばマラソンのエントリーは6月頃のため、manabaを通して随時連絡します。そのため、Twinsによる履修登録は4月中に行なってください。 男女別要素(その他) G科目 詳細後日周知 対面 マラソンエントリーに際し、男女別エントリーになる
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)	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)つくばマラソン(10km・フルマラソン)に挑戦し、自己の可能性を開拓することができる。 (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、生涯にわたって実践できる。
授業計画	集中授業として、11月末の「つくばマラソン(10km・フル)」、「筑波山登山」などを予定しています。つくばマラソンのエントリー(各自)は6月頃のため、manabaにて随時連絡します。そのため、Twinsによる履修登録は4月中に行なってください。 第1週 自分の身体を知ろう:アラアイメント、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 体力測定:マラソン・10kmの目標の確認 第4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5週 近郊の公園までジョギング2:自然の中を走ろう(クロスカントリー走) 第6週 ペース走の意義と実践1:マラソンの適正ペースを知ろう 第7週 ペース走の意義と実践2:10kmレースの適性ペースを知ろう 第8週 盲人マラソン体験(伴走ジョギング) 第9週 瞑想ジョギング 第10週 Fun Run!(サンタラン) 第11週 予備日 つくばマラソン(10km・フル)、筑波山登山、つくば健康マラソン(5km・2月)などから2つのイベントに挑戦する
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	授業外のジョギング、ウォーキングを含む身体活動を推進するために、毎週の授業で「活動表」を記入・報告し、「スポーツの生活化」の実現を図る。
教材・参考文献・配付資料等	1. 鍋倉賢治, マラソンランナーへの道(大修館書店) 2. 鍋倉賢治, 1時間走ればフルマラソンは完走できる(学研) 3. ランニング学会編, ランニングリテラシー(大修館) マラソンエントリーに際し、男女別エントリーになる
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 http://training.arrow.jp/nabekura/index.php?FrontPage
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。春学期(0.5単位)相当分を集中授業として行ないます。集中授業として、11月末の「つくばマラソン(10km・フル)」、「筑波山登山」などを予定しています。それらへの挑戦を通して、新しい自分と出会いたい、今の状況を打破したい、という学生は大歓迎。注意:つくばマラソンのエントリーは6月頃のため、manabaにて随時連絡します。そのため、Twinsによる履修登録は4月中に行なってください。
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, 生涯スポーツ, マラソン, 筑波山登山

授業科目名	発展体育ソフトボール(秋)
科目番号	2321313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋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、「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)	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

むことや受講上の注意 点等)	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(秋)
科目番号	2323313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月3
担当教員	函子 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なる。 (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 身体ほぐし、春学期の復習 第2週 バレエ(基本的な体の操作方法、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	発展体育テニス(秋)
科目番号	2325313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋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 基礎技術の復習 第2週 スピンサービスの導入、チャンピオンゲーム 第3週 スピンサービスの練習、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 ダブルスのマナー 第8週 技術の総復習、チャンピオンゲーム 第9週 チャンピオンゲーム 第10週 パートナーを変えてのチャンピオンゲーム 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(秋)
科目番号	2330313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋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 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(距離) 第4週 ボールのコントロール2(コントロール) 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	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	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。 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(秋)
科目番号	2340313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋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)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)	修してくれると良いと思います。 .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以上の者とします。
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, 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

授業科目名	発展体育トラック&フィールド(秋)
科目番号	2352313
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	秋AB 月3
担当教員	谷川 聡
授業概要	円盤投げやハンマー投げなど、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	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 陸上競技観戦記 第2週 競技者から見た陸上競技 第3週 投擲運動 槍投げ 第4週 投擲運動 円盤投げ 第5週 リレー:バトンパス 第6週 リレー:バトンの理論と実践 第7週 リレー:タイム測定 第8週 ハードル1 第9週 ハードル2 第10週 跳躍運動 幅跳び 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% 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1週間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)	tanigawa.satoru.gb@u.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞ	運動が得意か得意でないいは問いません。陸上競技の運動・観戦のうんちくを語りたい

むことや受講上の注意 点等)	<p>い人は是非どうぞ。</p> <p>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	<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, 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。</p>