

授業科目名	発展体育シューティングスポーツ(春)
科目番号	2314283
単位数	1.0 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春AB 月4; 春C 集中
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリー、弓道の文化的、精神的側面を理解すると共に、自己ならびに他者への理解を深めます。
備考	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 対面 集中日程はシラバスにて確認すること。
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)互いに安心して運動ができるよう、用具や自らの行動の安全性に配慮できる。 (2)弓矢のスポーツでの活用法を学び、身体を用いてそれを表現することができる。 (3)チーム戦において、仲間や相手を敬い、友愛を育む方法を修得できる。 (4)セルフジャッジに当たってフェアな判断・採点ができる。 (5)ルールを工夫改変しながら、独自の競技方法やルールなどを考案できる。
授業計画	春学期は月曜日4時限に行い、秋学期分は春学期期間内に集中授業で行う春学期完結型の変則的な授業です。前半は週一のペースでアーチェリーを、後半は集中授業形式で弓道を行います。いずれも初心者を対象に想定した内容ですので経験者は注意して下さい。なお集中分の弓道の授業日程は弓道場が使用できる候補日から2～3日(7月中)を選んで実施することになります。 第1週 生命の安全に必要となる、この授業で厳守すべき約束事について理解する 第2週 自分に合った立ち方を見つける 第3週 弦をしっかりと引くための技術、注意点を学ぶ 第4週 的に向かってしっかりと押せる弓の握り方を体得する 第5週 アンカーリングの重要性を理解し、その体得を目指す 第6週 競技形式の練習をしながら、採点方法を知る 第7週 照準器の使用方法を学び、使いこなせるようにする 第8週 班対抗(3人一組)によるトーナメント戦を行う 第9週 色々なゲームを考案し、運営してみる 第10週 アーチェリーの上達度を確認する実技検定を行う(10mの距離から10射) 第11週 弓道場での安全確保のための振る舞い方や厳守事項を覚える 第12週 角見のはたらきを理解し、体得をめざす 第13週 弓道における足踏とは何かを知り、体現する 第14週 取懸(馬手の正しい使い方)を習得する 第15週 "手の内"を明かします(弓手の正しい整え方) 第16週 なぜ残身が必要か 第17週 磔(ゆかけ)の付け方を習得し、使用に慣れる 第18週 照準器のない弓道用の弓での狙いの付け方を学ぶ 第19週 弓道の上達度を確認する実技検定を兼ねた競技会を行う

授業計画	第20週 正規の位置から射つ 天候や進行状況に応じ教室ほかでの学習となる場合があります。
履修条件	殺傷力の高い道具を使用するため、安全管理意識を怠らないこと。
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	授業時に伝える復習課題と予習に取り組むこと
教材・参考文献・配付資料等	授業にて指定・紹介する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜日16時から18時  随時メールにてアポを取った上で来室ください 体育科学系棟B504研究室 029-853-2629 <a href="mailto:saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp">saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp</a>
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。 運動が苦手、下手だと感ずる人には、高校までの体育にはない新しい種目にぜひ挑戦して下さい。初心者どうしお互いに教え合いながら学びます。春秋を通じ、弓矢を用いた競技を体験しながら、スポーツの文化的背景が理解できます。矢や弦、的などの消耗品代として教材費1,000円を徴収します。
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）	なし
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	発展体育水泳(春)
科目番号	2317283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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、スキndaイビング、飛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	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) 安全に楽しくスキndaイビングを行うことができる。 (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 ガイダンス、10分間泳、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、スキndaイビング(用具の説明,パイプクリア) 第8週 10分間泳、スキndaイビング(耳抜き,潜行) 第9週 10分間泳、スキndaイビング(マスククリア,5m 潜水) 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	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	2321283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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、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	発展体育卓球(春)
科目番号	2322283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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学習していく。
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 授業内容の説明、導入 第2週 卓球の競技特性の理解(フォアハンドの導入) 第3週 卓球の競技特性の理解(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) 第5週 卓球の競技特性の理解(フットワーク) 第6週 卓球の競技特性の理解(バックハンドの導入) 第7週 卓球の競技特性の理解(切り返しのフットワーク)、ミニゲーム 第8週 卓球の競技特性の理解(移動を伴うフットワーク)、ミニゲーム 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(個人戦) 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(団体戦) 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)	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。

むことや受講上の注意 点等)	経験者の受講を妨げないが、本科目は初心者を重視した内容となっている。 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。
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(春)
科目番号	2323283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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）	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 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(基本的な身体の方法、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・蓮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)	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	発展体育トリム運動(春)
科目番号	2330283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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 スポーツとコンディショニング 第3週 フライングディスクの基本知識 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ゲーム（個人戦） 第8週 フライングディスクゲーム（リーグ戦） 第9週 フライングディスクゲーム（リーグ戦） 第10週 フライングディスクゲーム（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	発展体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2333303
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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、スポーツとしての鬼ごっこ・フライングディスクの実践の中で、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 アイスブレイク【ポッチャ】 第2週 様々な”鬼ごっこ”を体験する【スポーツ鬼ごっこ】 第3週 様々な”鬼ごっこ”を体験する【サッカー鬼ごっこ】 第4週 新たな”鬼ごっこ”を創造する【自主運営授業：チームで創造】 第5週 新たな”鬼ごっこ”を創造する【自主運営授業：みんなで実践！】 第6週 フライングディスク 【様々な投法を身につける】 第7週 フライングディスク 【アルティメットの歴史と基礎的な技術習得】 第8週 アルティメット 【ゲーム形式での実践】 第9週 アルティメット 【ルールを絞った中での実践】 第10週 アルティメット 【つくばリーグの開催】 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	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

資料等	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、サンダル等）や装身具（ピアスやネックレス等）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(春)
科目番号	2340283
単位数	0.5 単位
標準履修年次	3 年次
時間割	春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)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/ランニングの基本的な知識を有し、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