

授業科目名	応用体育空手(春)
科目番号	2207243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	麓 正樹
授業概要	空手道の基本的な技術の実践を通じて、自らの身体と心、他者の身体と心、そしてその関連について理解を深める。基本技術と呼吸法、フットワークと基本技術の協調、形および組手ができるようになる。
備考	男女別要素(接触) G科目 実務経験教員 対面 mfumoto@tiu.ac.jp 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。 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
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)空手の基本技術である突き、蹴り、受けが実践できる。 (2)空手の基本記述を適切な呼吸法とともに実践できる。 (3)空手の基本技術を適切なフットワークとともに実践できる。 (4)形が実践できる。
授業計画	筑波大学体育会空手道部監督がこれまでの経験などを活かして授業を行う。 第1週 授業内容の説明 第2週 その場基本1(その場突き、逆突き、前蹴りとミット打ち) 第3週 その場基本2(受け) 第4週 移動基本1(順突きと逆突き) 第5週 移動基本2(順突きおよび逆突きと蹴り) 第6週 フットワークと打撃の協調1(ジャンプとすり足からの攻防) 第7週 フットワークと打撃の協調2(様々なステップからの攻防) 第8週 複合技術1(突きと蹴りの組み合わせ) 第9週 触り組手1(四肢へのタッチと間合い) 第10週 形1(4方向に想定した相手への攻防技術) 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
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	毎回の授業で扱った内容の振り返りを行い、自身の課題を抽出して克服に努めるとともに、次回に向けた課題を明確にする(約1時間)
教材・参考文献・配付資料等	1. 全日本空手道連盟,空手道教範 2. 全日本空手道連盟,空手道一伝統的武道の心と技を学ぼう 3. 藤田幸雄,強くなる空手動きの方程式

オフィスアワー等（連絡先含む）	メール対応し，必要に応じて面談 Email:mfumoto@tiu.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	空手道衣を貸与する。授業内容は受講者の特性に応じて変更することがある。 履修条件として、やむを得ない場合を除いて遅刻欠席をせず、意欲を持って授業に臨むこと。 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	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	応用体育剣道(春)
科目番号	2211243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	防具を着け稽古できるまでの基礎的技術と、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。
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 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)	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)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 竹刀の振り方と足捌き 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	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

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、運動習慣、スポーツ文化、倫理観、スポーツマンシップ、礼法

授業科目名	応用体育シューティングスポーツ(春)
科目番号	2214243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリーの初歩的技術の習得やゲーム体験などを通してスポーツの文化的、社会的、倫理的価値や精神的効果について理解を深めます。
備考	男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G科目 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)	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)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	春学期はアーチェリーを初学者を想定した内容にて行う。近距離(5m~10m位置)からの発射が中心となる。アーチェリー場は屋外施設につき、雨天時は教室ほかでの学習となる。 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 測的に向かってしっかりと押せる弓の握り方を体得する定 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、実際に運営してみる 第10週 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 予備日
履修条件	殺傷力のある道具を用いるため、安全への注意を怠らないこと。
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や予習に取り組むこと。
教材・参考文献・配付資料等	授業の進行に応じ適宜紹介する。
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

オフィスアワー等（連絡先含む）	体育科学系棟B504研究室 029-853-2629 saga.hitoshi.fu 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。 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500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	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	応用体育水泳(春)
科目番号	2217223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	山川 啓介
授業概要	泳ぎを科学的に理解し、4泳法に加えて、日本泳法、水球、リズム泳、シュノーケリング、飛込など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安全に楽しむ能力を高める。
備考	男女別要素(ウェア) 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）	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) 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) アクアティックスポーツを幅広く体験し、生涯スポーツとして安全に楽しむ能力を培う
授業計画	第1週 オリエンテーション、10分間泳、けのび、キック 第2週 10分間泳、キック、ストリームライン、クロール、背泳ぎ 第3週 10分間泳、エレメンタリーバックストローク、チョウチョウ泳ぎ、バタフライ 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 10分間泳、ポビング、ドル平、平泳ぎ 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、リズム水泳 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
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	E-mail: yamakawa.keisuke.gm@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)	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。 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	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	応用体育ソフトボール(春)
科目番号	2221243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	金田 健史
授業概要	応用体育(春)では、ソフトボールをおこなう上での基本的な知識、技術を理解するとともに、基礎技能の向上と、試合の中で獲得した技術を生かすために実践を意識した練習に取り組み、スポーツとしてのソフトボールの楽しさやルールの特徴を理解していく。
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 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)	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)ソフトボールの特性を理解し、ボールを投げることができる。 (2)投げられたボールを捕球することができる。 (3)投げられたボールを打つことができる。 (4)仲間と協力し、チーム活動ができる。
授業計画	第1週 授業内容の説明、アイスブレイキング,ボールに慣れるためのボール遊び 第2週 キャッチボール(ボールの握り方,上肢の使い方),キャッチングの基本:守備技能の理解 第3週 スイング(バットの握り方,振り方),スイングの基本:打撃技能の理解 第4週 キャッチボール(キャッチボールからゴロ・フライ捕球),捕球技術:守備技能の修得,試合形式1 第5週 スイング(ボールを打つための動き),バッティング技術:打撃技能の修得,試合形式2 第6週 守備練習(ゴロの捕球から送球,フライキャッチ):守備技能の修得,試合形式3 第7週 トスバッティング,打球の打ち分け:打撃技能の修得,試合形式4 第8週 守備練習(内外野ノック),試合形式5 第9週 ハーフバッティング,試合形式6 第10週 試合形式7,まとめ 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	技能:35%、理解・知識: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	当該授業回においてみられた課題を振り返り、次週に向けた課題を明確にする(復習 1時間程度)
教材・参考文献・配付資料等	1. 吉村正,ベースボールマガジン社,うまくなるソフトボール 2. 功力靖雄,北隆館,図解野球,ソフトボールの教室
オフィスアワー等(連絡先含む)	kaneda.takeshi.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）	一年間を通してソフトボールの魅力に触れ、経験の有無や男女による体力差などを考慮しながらソフトボールを楽しむ方法を学び、実践していく。このため、女子ルールなども設ける。経験者にはチームのリーダー的活躍を期待したい。雨天時については別途指示する。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	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	応用体育卓球(春)
科目番号	2222203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球を通してスポーツ活動に関する知識を深める。独特の練習法を用いて、一つの種目をより深く追求することにより、様々な種目に関係する技術を理解させる。ミニゲームにも取り組む。
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)	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)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。
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:ラケット面、ボールの見方) 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、打球感) 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:切り返し) 第7週 卓球の競技特性の理解(バックハンドの応用) 第8週 卓球の競技特性の理解(移動を伴うフットワーク、切り返し)、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	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	応用体育ダンス(春)
科目番号	2223243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。また、授業を通して様々な運動プログラム(簡単なストレッチやヨガ、マッサージ等)を身につけ、バランスのとれた健康的な身体づくりを目指す。
備考	男女別要素(接触) 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
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) ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。 (2) 健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。
授業計画	第1週 体育授業ガイダンス 第2週 身体を知る 第3週 ヨガ・ストレッチ 第4週 体力測定 第5週 ヨガ・ストレッチ2 第6週 様々なリズムのダンス 第7週 様々なリズムのダンス2 第8週 ダンスコンビネーション 基礎 第9週 ダンスコンビネーション 第10週 ダンス発表 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	
オフィスアワー等(連絡先含む)	yonezawamayuko@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)	
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	応用体育テニス(春)
科目番号	2225263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	前澤 かおる
授業概要	テニスのルールやマナー、基礎的な技術など、生涯スポーツとしてテニスを楽しむための知識や技能を総合的に学ぶ。主に、ダブルスのプレーを中心に扱うこととする。
備考	男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G科目 対面 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)	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)テニスの用具・施設の特性やマナーを学び、楽しく安全にプレーできる。 (2)テニスのルールを学び、自ら試合の進行ができる。 (3)テニスの基本的な動作を学び、適切なフットワークやラケットの持ち方でプレーできる。 (4)テニスを楽しむために、ストロークのラリーを続けることができる。
授業計画	第1週 授業内容の説明、用具・安全管理の説明、テニスの基本動作 第2週 テニスのコート・マナー、ボレー・ミニラリー 第3週 スコア形式とセルフジャッジ、ミニラリーによる試合 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 ルール・マナーの確認、ロングラリー・サーブ 第7週 クロスラリー・リターン・応用的なショット(ロブ) 第8週 ダブルスの基本的なフォーメーション 第9週 ダブルスの試合、スキルテスト 第10週 ダブルスの試合、模擬トーナメント 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	附属図書館で閲覧可能なテニスに関する雑誌・図書等 1. BASEBALL MAGAZINE SHA Co. Ltd., Tennis magazine
オフィスアワー等(連絡先含む)	kaoru9hiyoko9@hotmail.co.jp
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	運動のできる服装およびシューズで出席すること。ラケットの貸出は可能。 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	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	応用体育トリム運動(春)
科目番号	2230243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	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する。学修内容は健康・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あわせた教材を用意したい。昨年度は、ウォーキングを行った。
備考	1階トリム運動室 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)	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)ウォーキングの方法について理解し楽しく歩くことができる。 2)ウォーキング前後の心拍数を計測し、自身に適したウォーキングができる。 3)仲間のペースに合わせて歩くことができる。 4)ウォーキング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	授業内容は、以下の通りですが、受講者の体調を考慮して内容を変更することもあります。履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。 第1週 授業概要の説明・オリエンテーション 第2週 ウォーキング(1)歩行の基礎 第3週 ウォーキング(2)自分の歩幅を知る 第4週 ウォーキング(3)自分の歩行後の脈拍を知る 第5週 ウォーキング(4)自分の歩き方を観る 第6週 ウォーキング(5)様々な速度で歩く(速歩を理解する) 第7週 ウォーキング(6)自分の歩き方を観る 第8週 ウォーキング(7)仲間に合わせて歩く 第9週 ウォーキング(8)長い距離を歩く 第10週 振り返り・授業評価 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	・授業ノートのアンケートに回答する。また、授業ノートに授業内容を振り返って学んだことについて記入する。
教材・参考文献・配付資料等	1. 能勢博,ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方
オフィスアワー等(連絡先含む)	月曜日 15:00~17:00 特に定めないが、事前に連絡してから訪問してください。 sakamoto.akihiro.ff at u.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞ	この授業は、履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。

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, 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	応用体育バドミントン(春)
科目番号	2235203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの特性を理解し、基礎的技能を習得する。仲間とともにより楽しくゲームをするには何をすべきか、自分自身や他者との関係を学習するとともに、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。
備考	男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G科目 対面 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
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)バドミントンの特性を理解し、適切にプレイできる。 (2)仲間と協力しながら、楽しく安全に活動できる。
授業計画	バドミントンの基礎的技能を習得し、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。また、クラス全体で楽しい大会運営ができるよう、他者等の関係を学習する。 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。 第1週 体育授業ガイダンス 第2週 バドミントンの特徴の学習 第3週 バドミントンの歴史の追体験 第4週 屋内体力測定 or 通常授業 第5週 屋外体力測定 or 通常授業 第6週 バドミントンのミニゲーム体験 第7週 各種フライトの理解 第8週 ラケット操作、身体操作の学習 第9週 ルールの理解とサービスの学習 第10週 シャトルのコントロール、ゲームを楽しむ 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	毎回授業後3日以内に授業での活動記録レポートを、それぞれmanabaで入力のこと。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	tanifuji@faculty.chiba-u.jp
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意)	一流プレイヤーの試合等を観戦することを勧める。 屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。

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。
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	応用体育バレーボール(春)
科目番号	2236243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールや競技特性を理解し、パス、スパイク、サーブなど各種技術の正しい動作を習得する。
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)	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) バレーボールの応用技術、戦術、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連続して行うことができる。 (3) サーブとスパイクを狙ったところに打つことができる。 (4) コート内のバランスを考えて、仲間と共に楽しくゲームすることができる。
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 ボール遊び 第3週 アンダーハンドパス・オーバーハンドパス 第4週 パスゲーム(6×4.5mコート) 第5週 パスゲーム(6×6mコート) 第6週 パスゲーム(9×6mコート) 第7週 サーブ・スパイク 第8週 ゲーム(6×6mコート) 第9週 ゲーム(9×6mコート) 第10週 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, 運動習慣, 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	応用体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2241223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	松元 剛
授業概要	フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。
備考	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。 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)	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)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ボールに関わる基本的技術ができる。 (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	フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。 第1週 フラッグフットボールとは? 第2週 公式規則の確認と前パス作戦の立案 第3週 攻撃用前パス作戦の確認と修正 第4週 攻撃フォーメーションの理解と実践 第5週 守備の確認と修正 第6週 前パスゲームのリーグ戦:ツインフォーメーションからの攻撃 第7週 前パスゲームのリーグ戦:トリプルフォーメーションからの攻撃 第8週 前パスゲームのリーグ戦:ゾーンオフENSEの守備 第9週 前パスゲームのリーグ戦:マンツーマンディフェンスの守備 第10週 前パスゲームのリーグ戦:ゲーム戦術の立て方 第11週 予備日
履修条件	特になし
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	毎時の授業について、テーマを設定の下でリフレクションを行い、関連した参考文献やサイト等を参照しながらレポートとしてまとめる。
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

教材・参考文献・配付資料等	1. Japan Flag Football Association, 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	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	応用体育ボディ・ワーク(春)
科目番号	2243243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	体幹部を中心としたトレーニングやストレッチング(円柱補助具を含む)、姿勢を整えるためのワークを行い、「からだ」に対する知識を深め、それらの技能の習熟を図る。普段、気かけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、引き締め、ゆるめ、整えることで、内側からの身体感覚を磨きストレスへの抵抗力を高め、運動そのものを享受する。
備考	男女別要素(接触) G科目 対面 男女別要素(接触)ペアワークが苦手な方は単独で行うことができます。ペアの組み方は自由です。3人組になることもあります 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)	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)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)日常生活の改善に努めることができる。
授業計画	毎時間実習記録カードに授業前のからだの具合と今日のねらいを記入し、授業内容とその時の感じと考えたことを記載しながら、授業が展開される。 第1週 体育授業ガイダンス、アイスブレイク 第2週 柔軟性を高めるためのボディ・ワーク 第3週 体幹を鍛えるためのボディ・ワーク 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 からだをゆるめるためのボディ・ワーク 第7週 呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第8週 姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第9週 筋力アップのためのボディ・ワーク 第10週 メンテナンスのためのボディ・ワーク(スポーツマッサージ) 第11週 予備日 授業後のからだの具合と変化を記入し、ペアから一言もらい振り返りを行う。
履修条件	運動が苦手な方や身体に不安を感じている方、運動をやりすぎて身体を痛めつけてしまった方、競技で躓きを感じている方を主な対象としています。
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	授業で学んだボディ・ワークを日常生活に取り入れた状況について、翌週の授業日までmanabaの小テスト機能を使って入力する。

教材・参考文献・配付資料等	授業中に必要な資料を配付するので、それを閲覧しながら実施する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	連絡先:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学)
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。 かならず運動のできる運動着に着替え、運動後にも更衣すること。汗を拭うタオルと口元を拭くタオルの2つを用意すること。
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）	
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	応用体育リフレッシュ体操(春)
科目番号	2248243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木2
担当教員	長谷川 聖修
授業概要	乗ることのできる「Gボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、これまでに体験したことのない異次元の動き通じて、心身をリフレッシュすること。
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)	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)Gボールの特性を理解し、適切に利用できる。 (2)ラート運動の側方回転ができる。(1回転/補助の有無は問わない) (3)仲間と協力しながら、楽しく安全にペア運動を実施できる。 (4)体操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	Gボール運動に関しては、NPO法人日本Gボール協会にて指導者養成の講師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 ストレッチ・からだほぐし 第2週 G ボール運動の特性、用具に慣れる 第3週 バランス運動(自分のからだの重心探し) 第4週 体力測定 第5週 姿勢改善運動(自分の姿勢をチェックしよう) 第6週 バウンド運動(リズムに乗って弾んでみよう) 第7週 ローリング運動(スーパーマンになってみよう) 第8週 ラート運動の特性、用具に慣れる 第9週 基本回転(逆さま世界を味わおう) 第10週 応用回転(宇宙遊泳を楽しもう) 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	毎回の授業において日常生活で実践可能な運動プログラムを提示する。その記録レポートについて翌週授業の前日正午までに、manabaで入力のこと。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連	オフィスアワーは特に設けていない。まずはメール等で連絡のこと。

絡先含む)	hasegawa.kiyonao.fu@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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ