

授業科目名	基礎体育インラインスケート(春)
科目番号	2103143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
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	配布資料を用いる
オフィスアワー等（連	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。

絡先含む)	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	2108163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
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	2111183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	酒井 利信
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) 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)	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いく。 第1週 体育授業ガイダンス、導入、剣道の特性について 第2週 基本(姿勢、礼儀作法、構え) 第3週 一本打ちの技<正面、小手、胴(右胴)、突き> 第4週 二・三段の技(連続技)<小手 面> 第5週 払い技<払い面(表)> 第6週 引き技<引き胴(右胴)> 第7週 抜き技<面抜き胴(右胴)> 第8週 すり上げ技<小手すり上げ面(裏)> 第9週 出ばな技 <出ばな小手> 第10週 返し技<胴返し面> 第11週 実技試験
履修条件	
成績評価方法	授業への参加度・積極性50%、実技試験50%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	剣道の歴史・文化性について参考文献により学修する。
教材・参考文献・配付資料等	酒井利信著・アレック・ベネット訳:英訳付き日本剣道の歴史 A Bilingual Guide to the History of Kendo, スキージャナル
オフィスアワー等(連絡先含む)	研究室B-516 sakai.toshinobu.gp@u.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意)	初歩からの積み重ねる授業です。休むと次から全く分からなくなるので、欠席しないように心がけること。

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	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	基礎体育柔道(春)
科目番号	2115183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
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	I 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)	連絡先: hiraoka.hiroaki.gb@u.tsukuba.ac.jp 秋学期は非常勤講師が行う。
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	2116143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
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	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 ランニングシューズが必要 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)	(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)やや長い時間のジョギングができる
授業計画	第1週 授業内容の説明と導入 第2週 ウォーキングとジョギングの基礎 第3週 移動スピードとストライド・ピッチ 第4週 体力測定 第5週 体力測定の振り返り 第6週 ウォーキングの楽しみ方 第7週 ウォーキングとジョギングのフォーム 第8週 ジョギングのスピードと身体の負荷 第9週 ゆっくり、長いジョギング 第10週 まとめ 運動の効果と楽しみ 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	Manabaでの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)	水曜日11:30~12:00 体育科学系A棟 A603 2669 enomoto.yasushi.ft at u.tsukuba.ac.jp E-mail: enomoto.yasushi.ft@u.tsukuba.ac.jp
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	2117183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	山川 啓介
授業概要	初心者から上級者までレベルを問わず、水中で運動することの楽しさを味わうことを第1の目的とする。四泳法の習得の他に、スキндаイビングや水球など、様々な水中運動に取り組む。
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)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 ガイダンス、水慣れ、10 分間泳 第2週 10 分間泳、スキндаイビング(用具説明、パイプクリアー) 第3週 10 分間泳、スキндаイビング(耳抜き、マスククリアー) 第4週 10 分間泳、屋内体力測定 第5週 10 分間泳、屋外体力測定 第6週 10 分間泳、水球(パス、ドリブル、ミニゲーム) 第7週 10 分間泳、水球(ゲーム) 第8週 10 分間泳、泳法(クロール) 練習 第9週 10 分間泳、泳法(背泳ぎ) 練習 第10週 10 分間泳、泳法(平泳ぎ) 練習 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	10分間泳記録(泳距離、脈拍)、授業での学習内容を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(連絡先含む)	連絡先: yamakawa.keisuke.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)	TAを1名配置予定。
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	2140163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	大林 太朗
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	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) 男女別要素(その他) G科目 対面 体力測定の評価に際して、男女で基準値が異なる
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)	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。
授業計画	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、有酸素運動、レジスタンス・トレーニング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。 第1週 オリエンテーション、静的・動的ストレッチング 第2週 有酸素運動/LSD(Long Slow Distance) 第3週 クロスカントリー走(野外走) 第4週 体力測定 第5週 レジスタンス・トレーニング:上肢を中心に 第6週 レジスタンス・トレーニング:体幹を中心に 第7週 レジスタンス・トレーニング:下肢を中心に 第8週 テーラーメイド計画の作成と実践 第9週 テーラーメイド計画の作成と実践 第10週 まとめ:フィットネス・トレーニングの理論と実践 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	適宜、授業内で配布します。
オフィスアワー等(連絡先含む)	大林太朗 特定のオフィスアワーは設定しない。研究室訪問の際は、可能な限り事前にメールでアポイントをとってください。 obayashi.taro.gn@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以上の者とし、運動できる服装、屋内(屋外)運動シューズを着用し、タオル、ノート、筆記用具、秒

点等)	単位の腕時計またはスマートフォンを持参してください。
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	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	2152183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	木越 清信
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(用具)</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>男女で技能の評価基準が異なる</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)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、基本的運動の身体操作方法を学ぶ</p>
授業計画	<p>第1週 授業内容の説明,導入</p> <p>第2週 短距離走における目指すべき疾走動作とは</p> <p>第3週 リレー競走(バトンパス)の基礎的技能</p> <p>第4週 持久走における戦略</p> <p>第5週 屋内体力測定</p> <p>第6週 陸上競技のゲーム性に触れよう</p> <p>第7週 屋外体力測定</p> <p>第8週 ハンマー投げに挑戦しよう</p> <p>第9週 やり投げに挑戦しよう</p> <p>第10週 投擲の文化に触れよう</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	陸上競技ルールブックを参考に、ルールを学ぶ。また、国内でテレビ放映される陸上競技の競技会を視聴し、陸上競技の楽しさに触れる。また、授業で学習した種目ごとの技術や体力について、実際の競技者の試技やレースをみて理解を深める。
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>kigoshi.kiyonobu.gn@u.tsukuba.ac.jp</p> <p>オフィスアワーは特に定めないが事前に連絡してから訪問すること</p> <p>体育科学系B棟 B403 029-853-2647</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	2158123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	松尾 博一
授業概要	トレーニングの内容を理解し,計画・実践・評価方法を習得することで,運動の目的に適したトレーニングを自ら考えることができるようになる。
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 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)	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)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。 (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。 (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。 (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。
授業計画	第1週 授業概要説明、トレーニングメニュー紹介と練習 第2週 トレーニング原理・原則の説明、トレーニング練習 第3週 レジスタンストレーニング 第4週 体力測定 第5週 有酸素運動の導入 第6週 目的別トレーニングメニューの選択と実践 第7週 目的別トレーニングメニューの作成と実践 第8週 トレーニング実践と評価 第9週 トレーニング実践と内容・方法の改善 第10週 トレーニング実践と学期のまとめ 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	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	
オフィスアワー等(連絡先含む)	matsuo.hi.rokazu.ga 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

点等)	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	基礎体育サッカー(春)
科目番号	2113123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	小井土 正亮
授業概要	ゲームをプレーし、楽しむことができるためのサッカーにおける原理原則を理解する。ボールを「止める」、「蹴る」、「運ぶ」といった基礎技術を身につけると同時にチームメイトと協調して動くことの重要性を学ぶ。
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。 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	技能35%、知識・理解30%、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）	体育科学系棟B206 水曜 10:00-11:00 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	2121183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの練習や試合を通じて、仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する。学期の前半は守備練習を重点的に行い、後半は試合を中心に行う。
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)ソフトボールの基礎的な技術を身につけ、安全に試合を実施できる (2)コミュニケーション力を高め、他者との協力の中で自身の長所を發揮できる
授業計画	第1週 オリエンテーション、キャッチボール、ゴロ捕球、フライ捕球 第2週 カットプレー、内野ノック 第3週 打撃練習、外野ノック 第4週 打撃練習、シートノック 第5週 クイックスロー、練習試合1 第6週 ピッチング、カバーリング、練習試合2 第7週 送球練習、リーグ戦1 第8週 内外野の連係プレー、リーグ戦2 第9週 打球コントロール、チーム練習、リーグ戦3 第10週 プレーオフ 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	授業内の活動記録を作成し、manabaを通じて提出する。
教材・参考文献・配付資料等	1. 丸山克俊,成美堂出版,わかりやすいソフトボールのルール
オフィスアワー等(連絡先含む)	奈良 隆章 木曜日10時30分から11時30分 体育科学系A棟 405 nara.takaaki.gp@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	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、ライフスキル、自己開示、他者協力
-------	---

授業科目名	基礎体育卓球(春)
科目番号	2122183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	卓球競技の本質をふまえつつ、独特の練習法や多様なゲーム法を実習。他種目にも関係する運動技術や行動様式を学ぶ。現代社会における、スポーツ活動の意義や価値を再確認する。
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)卓球の競技特性を理解し、適切な課題解決ができる。 (2)仲間とコミュニケーションを取り、適切なスポーツ行動ができる。 (3)卓球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 授業内容の説明、導入 第2週 卓球の競技特性の理解(基礎技術) 第3週 卓球の競技特性の理解(上半身動作) 第4週 卓球の競技特性の理解(下半身動作) 第5週 ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション(ダブルス) 第6週 ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション(ミニゲーム) 第7週 ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション(応用的ゲーム) 第8週 応用的技術練習及びゲームの葉店を通じたスポーツの可能性についての理解(ミニゲーム) 第9週 応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解(応用的ゲーム) 第10週 応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解(用具条件への適応) 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。研究室訪問する場合は、あらかじめメール等で連絡を取ること。 ando.shintaro.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)	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	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	2125143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	大森 肇
授業概要	テニスの基礎的な知識・技術・マナーを習得する。また、初級者は半面シングルス、中級・上級者は半面シングルスおよび全面ダブルスを体験し、基本的な戦術を習得する。授業内容はテニスを生涯スポーツとして楽しむための基盤作りを目的として構成されている。
備考	II テニスシューズまたはスパイクなしの運動シューズを着用。 G科目 実務経験教員 対面 雨天時にはオンラインではなく、座学または雨天時施設での実技を行う。
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)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)テニスの理解を深める
授業計画	テニスの基礎的な知識・技術・マナーを習得する。また、初級者は半面シングルス、中級・上級者は半面シングルスおよび全面ダブルスを体験し、基本的な戦術を習得する。授業内容はテニスを生涯スポーツとして楽しむための基盤作りを目的として構成されている。 日本テニス協会の1級公認指導員の資格を持ち、多数のテニススクールでの指導経験を有する教員がそのキャリアを活かして授業を実施する。 第1週 知識（コート、ラケット、グリップ）、フォアストローク（素振り、ショートラリー） 第2週 バックストローク（素振り、フォア&バックストロークを用いたショートラリー） 第3週 フォア&バックストロークを用いたロングラリー 第4週 シングルスゲーム導入（初級：ショートコート、中級・上級：半面） 第5週 フォアボレー導入（キャッチ、手の平ボレー、短く持ってボレー） 第6週 フォア&バックボレー（短く持ってボレー、ボレー&ボレー） 第7週 サービス導入（素振り、ファースト&セカンド）、スマッシュ導入 第8週 ゲーム導入（ルール、マナー、進行） 第9週 ゲームと戦術（初級：半面シングルス、中級・上級：全面ダブルス） 第10週 ゲーム（初級：半面シングルス、中級・上級：全面ダブルス） 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	テニスの知識・技術・マナーを習得するためには段階的な積み重ねが大事である。授業当日にそれらの内容を知識・実践・考察の観点で整理する。また、その集積を学期末レポートで報告する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	連絡は以下のメールアドレスに送信すること。 omori.hajime.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）	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	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	齊藤 武利
授業概要	既存のスポーツ競技種目やその価値観にとらわれず、あまり知られていないスポーツ競技種目(フライングディスク、インディアカなど)を自ら体験してみて、新たなスポーツ種目への取り組みを实践する。春学期は、健康作りや体力測定などの各種測定も実施しつつ、自分の体力や健康作りに応じた生涯スポーツへの足がかりとなるようなニュースポーツの体験を行う。ただし、天候(雨天時や気温などの気象状況)によっては、活動場所が限定される都合上、室内種目やグランドゴルフ、ペタンクなどの各ゲームにも接することもある。
備考	II 当日の天候により、変更する場合もあり、実施場所は、当日、体育センター前の屋外掲示板に掲示。 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)	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)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)フライングディスクのルールを理解し、競技のイメージを持つことができる。
授業計画	第1週 体育授業ならびに実技のガイダンス 第2週 様々なタイプのウォーキングなど 第3週 フライングディスク1・基本的な投げ方、バックハンドなど 第4週 体力測定 第5週 フライングディスク2・フォアハンドと各種ゲーム(ディスクゴルフ) 第6週 個人でできるニュースポーツ1(Gボール,なわとび、ダブルダッチなど) 第7週 個人でできるニュースポーツ2(スポンジテニスなど) 第8週 道具を使ったニュースポーツ1(グラウンドゴルフなど) 第9週 道具を使ったニュースポーツ2(インディアカなど) 第10週 まとめ 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。
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)	メールでの問い合わせ等 : sai to.taketoshi.fw@u.tsukuba.ac.jp

絡先含む)	(非常勤講師)
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	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	守屋 志保
授業概要	バスケットボールの個人戦術（相手を打ち破る行為、相手からボールを奪う行為）を習得し、バスケットボールの特性を理解し、個人戦術を活かしたゲームができるようになる。
備考	II 男女別要素(用具) 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）	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、ゲームを楽しめる。 (2)バスケットボールに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (3)バスケットボールの基本的な技術、戦術を身につける。 (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、実践できる。
授業計画	第1週 オリエンテーション/バスケットボールについての理解 第2週 基礎技術の習得（ゴール近くのシュート）、主体的取組の重要性 第3週 基礎技術の習得（パス、キャッチ）、コミュニケーションの重要性 第4週 基礎技術の習得（リバウンド）、学びの態度 第5週 屋内体力測定 第6週 基礎技術の習得（ドリブル） 、目標の共有から共感へ 第7週 屋外体力測定 第8週 戦術の構築、実践、コミュニケーションを生かしたゲーム 第9週 戦術の構築、実践、コミュニケーションを生かしたゲーム 第10週 コミュニケーションを生かしたゲーム 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。 バスケットボールのゲームを見て、戦術・戦略について知識を深める。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	連絡先：moriya@edogawa-u.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	基礎体育ハンドボール(春)
科目番号	2137183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	山田 永子
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(特別ルール・ペア/チーム分け) 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)	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	第1週 授業概要の説明、チーム決め、基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート)、ルールの説明、簡易ゲーム 第2週 基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート)、ゲーム局面の理解、速攻のボール運び、ゲーム 第3週 基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、GKの技術と戦術、ゲーム 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、防御技能(インターセプト)、速攻1人・2人、ゲーム 第7週 基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、ラインプレーヤーの役割 1、ゲーム 第8週 基礎技能(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、ラインプレーヤーの役割 2、ゲーム 第9週 リーグ戦 第10週 リーグ戦 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%
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、授業での学びを次週までに復習する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	yamada.eiko.ga@u.tsukuba.ac.jp 火曜10:00~11:30

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	基礎体育野外運動(春)
科目番号	2145143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	本授業では、チャレンジアクティビティ、火おこし、ロープワークなどの1) 基礎的な技術を修得すること。2) そのための知的理解を深めること。さらに、3) 自然の中で活動することを通して、自己や自然環境に対する肯定的な価値観を涵養することを目標とする。
備考	II 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)	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)野外運動の特性を理解し、適切に活動できる。 2)チャレンジアクティビティに、グループで協働しながら積極的に安全に取り組むことができる。 3)ネイチャーアクティビティを通して自然に対する知識理解を高めることができる。 4)自然の薪を使って火を起こし、適切な火力を得ることができる。 5)グループで協力しながら、安全に直火を使って調理することができる。
授業計画	第1週 授業ガイダンス(学習目標、授業運営方法について、グルーピング) 第2週 アイスブレイク 第3週 チャレンジアクティビティ line up etc 第4週 チャレンジアクティビティ giant seesaw etc 第5週 火起こし 第6週 湯沸かし 第7週 ネイチャーアクティビティ my tree 第8週 ネイチャーアクティビティ nature trail etc 第9週 野性の森内でのソロ体験 第10週 授業の振り返り・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	第1回授業時に授業概要資料を配付
オフィスアワー等(連絡先含む)	月曜日 15:00~17:00 特に定めませんが、事前に連絡してから訪問してください。 sakamoto.akihiro.ff at u.

オフィスアワー等（連絡先含む）	tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	小雨(霧雨程度)の場合でも野性の森で実施する予定です。雨って人間だけが嫌いなのかも知れません。 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，スポーツマンシップ，実践力，自己理解，社会的体験，自然体験

授業科目名	基礎体育トリム運動(春)
科目番号	2130183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春AB 金1
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 ふうせんバレーボール・ルールと工夫 第5週 屋内体力測定 第6週 ふうせんバレーボール・ゲーム 第7週 屋外体力測定 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	メールにてアポイントメントをとってください

絡先含む)	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