

|                        |  |
|------------------------|--|
| 授業科目名                  | 基礎体育空手(秋)  |
| 科目番号                   | 2107173  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋AB 木1   |
| 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および形ができるようになる。  |
| 備考                     | 男女別要素(接触)<br>G科目<br>実務経験教員<br>対面<br>mfumoto@tiu.ac.jp<br>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。<br>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<br>「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。<br>(1)空手の基本技術である突き、蹴り、受けが実践できる。<br>(2)空手の基本記述を適切な呼吸法とともに実践できる。<br>(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。<br>(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。<br>第1週 授業内容の説明<br>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)<br>第3週 その場基本2(受け)<br>第4週 移動基本1(順突きと逆突き)<br>第5週 移動基本2(順突きおよび逆突きと蹴り)<br>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)<br>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)<br>第8週 複合技術(突きと蹴りの組み合わせ)<br>第9週 触り組手(四肢体幹へのタッチと間合い)<br>第10週 形(4方向に想定した相手への攻防技術)<br>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<br>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<br>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             | メール対応し、必要に応じて面談  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 絡先含む)                           | 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。<br>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。<br>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                  | 基礎体育弓道(秋)   |
| 科目番号                   | 2110133   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木1  |
| 担当教員                   | 松尾 牧則   |
| 授業概要                   | 本授業では弓道の基礎となる射法八節を学ぶ。近距離および中間距離における発射練習を通じて、安全で合理的な技法を学習する。また、簡易試合により試合の進め方についても学習する。   |
| 備考                     | <br>男女別要素(用具)<br>G科目<br>実務経験教員<br>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<br>「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。<br>(1)自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に活かすことができる<br>(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<br>(3)体育・スポーツの意義や価値を理解できる<br>(4)弓道の基本技能を身に付け、運動を楽しむことができる  |
| 授業計画                   | 弓道に関しては、弓道競技経験および弓道部等指導経験を有する教員がその経験を活かして授業を実施する。<br>第1週 弓道の基本射法と道場マナー<br>第2週 近距離練習：発射の仕組みと右手(馬手)の働き<br>第3週 近距離練習：射法八節と残心<br>第4週 近距離練習：射法八節と姿勢<br>第5週 近距離練習：射法八節と作法<br>第6週 個人戦の進め方<br>第7週 中距離練習：射法八節と姿勢<br>第8週 中距離練習：射法八節と離れ<br>第9週 中距離練習：射法八節と作法<br>第10週 団体戦の進め方<br>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          | 1. 松尾牧則, はじめての弓道(Hajimete no Kyudo)   |
| オフィスアワー等(連絡先含む)        | メール:matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp<br>弓道場:029-853-5624<br>matsuo.makinori.gf 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<br>点等)                       |  |
| 他の授業科目との関連                              |  |
| ティーチングフェロー<br>(TF)・ティーチング<br>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, 武道, マナー, 礼法 |

|                         |  |
|-------------------------|--|
| 授業科目名                   | 基礎体育柔道(秋)  |
| 科目番号                    | 2115173  |
| 単位数                     | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                  | 1 年次   |
| 時間割                     | 秋AB 木1   |
| 担当教員                    | 岡田 弘隆  |
| 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<br>男女別要素(接触)<br>男女別要素(その他)<br>G科目<br>実務経験教員<br>対面<br>女子は 道着の下にTシャツを着用すること<br>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<br>「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                    | 第1週 授業内容の説明、柔道衣の貸し出し<br>第2週 礼法、基本動作、受身<br>第3週 基本動作、受身、抑込技<br>第4週 受身、投技、抑込技<br>第5週 受身、投技、抑込技、寝技乱取<br>第6週 受身、投技、抑込技、寝技乱取<br>第7週 受身、投技、抑込技、寝技乱取<br>第8週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取<br>第9週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取<br>第10週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取<br>第11週 予備日 |
| 履修条件                    | 特になし   |
| 成績評価方法                  | 礼法20%、受身20%、投技20%、抑込技20%、態度（自身と他者の安全に配慮しているか）20%   |
| 学修時間の割り当て及び授業外における学修方法  | 授業前後に、予習、復習として投技、抑込技の映像を視聴すること   |
| 教材・参考文献・配付資料等           |  |
| オフィスアワー等（連絡先含む）         | okada.hirotaka.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） | 女子は道着の下に T シャツを着用すること<br>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<br>(TF)・ティーチング<br>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(秋)   |
| 科目番号                   | 2117133   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木1  |
| 担当教員                   | 山川 啓介   |
| 授業概要                   | 様々なレベルにおいて、水中運動を楽しむことを目的とする。4泳法の習得を目指すことに加え、スキndaイビングや水球など、様々な水中運動に取り組む。  |
| 備考                     | 1<br>男女別要素(ウェア)<br>男女別要素(接触)<br>G科目<br>対面<br>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<br>「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。<br>(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<br>(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<br>(3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる<br>(4) 水泳を科学的に理解し、4泳法のスキルを学ぶ<br>(5) 水球やスキndaイビングを体験し、実践への興味・関心を高める  |
| 授業計画                   | 第1週 オリエンテーション, 10分間泳, ストリームライン, キック<br>第2週 10分間泳, ストリームライン, キック, クロール1<br>第3週 10分間泳, クロール2<br>第4週 10分間泳, 背泳ぎ1<br>第5週 10分間泳, 背泳ぎ2, 平泳ぎ1<br>第6週 10分間泳, 平泳ぎ2, バタフライ<br>第7週 10分間泳, スキndaイビング1<br>第8週 10分間泳, スキndaイビング2<br>第9週 10分間泳, 水球(基本スキル:パス,ドリブル)<br>第10週 10分間泳, 水球(応用スキル:ゲーム)<br>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 | 健康観察記録を行うとともに、授業での学び(ManabaのQuizを含む)の予習・復習を行う。また、大学プールの空き時間などを利用して、泳技術の向上に務める。  |
| 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             | 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  |

|   |   |
|---|---|
| むことや受講上の注意<br>点等)                       | る。<br>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<br>(TF)・ティーチング<br>アシスタント(TA) | TA1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                   | 基礎体育ダンス(秋)   |
| 科目番号                    | 2123173  |
| 単位数                     | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                  | 1 年次   |
| 時間割                     | 秋AB 木1   |
| 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等)を紹介する中で、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。   |
| 備考                      | <p>I</p> <p>男女別要素(接触)</p> <p>G科目</p> <p>実務経験教員</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>(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。</p> <p>(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。</p>  |
| 授業計画                    | <p>第1週 授業内容の説明・導入</p> <p>第2週 体を知る(姿勢、歪み)</p> <p>第3週 ヨガ・ストレッチ(1)</p> <p>第4週 ヨガ・ストレッチ(2)</p> <p>第5週 様々なリズムのダンス</p> <p>第6週 リズムダンス 基礎</p> <p>第7週 リズムダンス</p> <p>第8週 ダンスコンビネーション 基礎</p> <p>第9週 ダンスコンビネーション</p> <p>第10週 ダンス発表</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  | 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<br>(TF)・ティーチング<br>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(秋)  |
| 科目番号                   | 2140153  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋AB 木1   |
| 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                     | 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>G科目<br>詳細後日周知<br>対面<br>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<br>「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。<br>-----<br>(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。<br>(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。<br>(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。<br>(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<br>第2週 トレーニング原理・原則の説明、トレーニング練習<br>第3週 レジスタンストレーニング<br>第4週 有酸素運動の導入<br>第5週 目的別トレーニングメニューの選択と実践<br>第6週 目的別トレーニングメニューの作成と実践<br>第7週 トレーニング実践と評価<br>第8週 トレーニング実践と内容の改善<br>第9週 トレーニング実践と方法の改善<br>第10週 トレーニング実践と学期のまとめ<br>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 | 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。<br>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<br>(TF)・ティーチング<br>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              | 基礎体育リフレッシュ体操(秋)  |
| 科目番号               | 2148173  |
| 単位数                | 0.5 単位   |
| 標準履修年次             | 1 年次   |
| 時間割                | 秋AB 木1   |
| 担当教員               | 長谷川 聖修   |
| 授業概要               | 体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「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、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。   |
| 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> <p>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</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)Gボールの特性を理解し、適切に利用できる。</p> <p>(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)</p> <p>(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。</p> <p>(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。</p>  |
| 授業計画               | <p>体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「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、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。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。</p> <p>第1週 ガイダンス・ストレッチ・体ほぐし</p> <p>第2週 ラート運動(基本運動・ベルトの付け方)</p> <p>第3週 ラート運動(補助付き側方回転)</p> <p>第4週 ラート運動(側方回転)</p> <p>第5週 ラート運動(まとめ)</p> <p>第6週 ペア体操</p> <p>Gボール(基本運動)</p> <p>第7週 ペア体操</p> <p>Gボール(バランス)</p> <p>第8週 ペア体操</p> <p>Gボール(バウンド)</p> <p>第9週 ペア体操</p> <p>Gボール(ローリング)</p> <p>第10週 ペア体操(まとめ)</p> <p>Gボール(まとめ)</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          | 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（連絡先含む）                 | 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。<br>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                           | 健康，体力，基礎的知識，技術，スポーツマンシップ，実践力，リフレッシュ，コミュニケーション，チャレンジ                    |

|                         |   |
|-------------------------|---|
| 授業科目名                   | 基礎体育トラック&フィールド(秋)   |
| 科目番号                    | 2152153   |
| 単位数                     | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                  | 1 年次  |
| 時間割                     | 秋AB 木1  |
| 担当教員                    | 榎本 靖士   |
| 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> <p>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</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)           | 陸上競技の走跳投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                    | <p>第1週 陸上競技の特性</p> <p>第2週 走運動の基礎的知識と実践</p> <p>第3週 スタートと疾走局面における疾走技術</p> <p>第4週 ハードル競技の特性とハードリング技術</p> <p>第5週 体力測定振り返り</p> <p>第6週 跳躍運動の基礎</p> <p>第7週 助走を活かした跳躍</p> <p>第8週 投動作の基礎</p> <p>第9週 助走を用いた投てき</p> <p>第10週 まとめ「健康と体力について」</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)         | <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>  |
| 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<br>(TF)・ティーチング<br>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                  | 基礎体育ソフトボール(秋)  |
| 科目番号                   | 2121173  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋AB 木1   |
| 担当教員                   | 金田 健史  |
| 授業概要                   | 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、ゲームの中で実践していく。  |
| 備考                     | II<br>男女別要素(接触)<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>G科目<br>対面<br>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<br>「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。<br>(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。<br>(2)投げられたボールを捕球することができる。<br>(3)投げられたボールを打つことができる。<br>(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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>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<br>第8週 守備練習(内外野ノック),試合形式5<br>第9週 ハーフバッティング,試合形式6<br>第10週 試合形式7,まとめ<br>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 | 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,<br>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             | kaneda.takeshi.gb@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)         | 基礎体育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                   | 基礎体育卓球(秋)  |
| 科目番号                    | 2122153  |
| 単位数                     | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                  | 1 年次   |
| 時間割                     | 秋AB 木1   |
| 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<br>男女別要素(接触)<br>G科目<br>実務経験教員<br>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<br>「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。<br>(1)卓球の競技特性について理解し、運用できる。<br>(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。<br>(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。<br>第1週 授業内容の説明、導入<br>第2週 卓球の競技的特性の理解(ラケット面、ボールの見方)<br>第3週 卓球の競技的特性の理解(ボールの見方、打球点)<br>第4週 卓球の競技特性の理解(打球点、音に合わせた打球)<br>第5週 卓球の競技特性の理解(音に合わせた打球、打球感)<br>第6週 卓球の競技特性の理解(フットワーク)<br>第7週 卓球の競技特性の理解(移動を伴うフットワーク)<br>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)<br>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)<br>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<br>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,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。<br><br>nonaka.yuki.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) | 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。<br>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。<br>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(秋)  |
| 科目番号                   | 2125173   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木1  |
| 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                     | 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。<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>G科目<br>実務経験教員<br>対面<br>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<br>「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。<br>(1) ラケットとボールの関係性を学ぶ<br>(2) テニスで「遊べる」ようになる   |
| 授業計画                   | 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。<br>第1週 フォアハンドストロークの基礎<br>第2週 フォアハンドストロークのスピンのかけ方<br>第3週 バックハンドストロークの基礎<br>第4週 バックハンドストロークのスピンのかけ方<br>第5週 ボレーの基礎<br>第6週 サービスの基礎<br>第7週 スマッシュの基礎<br>第8週 ダブルスの進行、ルール<br>第9週 ダブルスのマナー<br>第10週 ダブルスのゲーム<br>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   |

|  |  |
|--|--|
| <p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>         | <p>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。<br/>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>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</p>  |

|                        |   |
|------------------------|---|
| 授業科目名                  | 基礎体育ニュースポーツ(秋)  |
| 科目番号                   | 2133173   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木1  |
| 担当教員                   | 永田 真一   |
| 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、ニュースポーツと呼ばれる種目(ペタンク、インディアカ、ユニホックなど)を数種類体験し、自分の興味、体力、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知識および基礎動作の習得を目指す。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、室内種目やグラウンドゴルフ、ソフトバレーなどの各ゲームにも接することもある。  |
| 備考                     | 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<br>男女別要素(接触)<br>G科目<br>対面<br>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<br>「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。<br>-----<br>(1)ニュースポーツの体験を通して、心身の健康を保つ新たな方策を実践できる。<br>(2)仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。<br>(3)ニュースポーツの用具の特性を理解し、適切に利用できる。<br>(4)ニュースポーツ各種目に必要な基礎動作(インディアカの打ち方、ペタンクの投げ方)ができる。  |
| 授業計画                   | 第1週 授業内容の説明・導入<br>第2週 ポッチャ導入・ルール説明<br>第3週 ポッチャの様々な投球技について学ぶ<br>第4週 ポッチャチームを結成し、練習試合に臨む<br>第5週 ニュースポーツ・ポッチャ大会1<br>第6週 ニュースポーツ・ポッチャ大会2<br>第7週 フライングディスクの基本的な投げ方<br>第8週 フライングディスクを使ったゲーム アキュラシーとディスタンスを楽しむ<br>第9週 フライングディスクを使ったゲーム アルティメットを楽しむ<br>第10週 まとめと他の様々なニュースポーツの紹介<br>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<br>GSI410 nagata.shinichi.gm at u.tsukuba.ac.jp<br>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                           | 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(秋)  |
| 科目番号                   | 2135153  |
| 単位数                    | 0.5 単位   |
| 標準履修年次                 | 1 年次   |
| 時間割                    | 秋AB 木1   |
| 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<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>G科目<br>実務経験教員<br>対面<br>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<br>「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。<br>(1)バドミントンの特性を理解し、適切にプレイできる。<br>(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                   | 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。<br>第1週 オリエンテーション、ラケットとシャトルに慣れる・仲間作り<br>第2週 初心者を遊ぶ1(1人遊びから2人遊びへ)<br>第3週 初心者を遊ぶ2(発展史追体験ゲーム)<br>第4週 技術課題の発生・ドライブの習得<br>第5週 ドライブ・ゲーム(ミックスダブルス方式にて)<br>第6週 相手を前後左右に動かすことに向けて(バドミントングリップとロブの習得)<br>第7週 ドロップ&ヘアピン&ロブの習得と半面シングルスゲーム<br>第8週 強打の獲得に向けて<br>第9週 ダブルスゲームの運営<br>第10週 まとめ<br>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<br>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)<br><a href="mailto:suita@taiiku.tsukuba.ac.jp">suita@taiiku.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）         | 屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。<br>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                   | 基礎体育バレーボール(秋)   |
| 科目番号                    | 2136193   |
| 単位数                     | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                  | 1 年次  |
| 時間割                     | 秋AB 木1  |
| 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<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>G科目<br>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<br>「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。<br>(1)バレーボールの基礎技術とルールを理解する。<br>(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。<br>(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。<br>(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<br>基礎技術テスト<br>第2週 1人でのボール遊び<br>第3週 2人でのボール遊び<br>第4週 アンダーハンド組手パスへの導入<br>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<br>第6週 オーバーハンドパスおよびトスへの導入<br>第7週 パスゲーム(6×4.5mコート)<br>第8週 パスゲーム(6×6mコート)<br>第9週 パスゲーム(9×6mコート)<br>第10週 パスゲーム(フルコート)<br>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<br>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<br>(TF)・ティーチング<br>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(秋)   |
| 科目番号                   | 2137133   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木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)<br>G科目<br>対面<br>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<br>「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。<br>(1)ハンドボールのルールを理解し、適切にプレーできる。<br>(2)ハンドボールのゲームができる。(基礎技能の習得:パス、キャッチ、シュート、ゴールキーパー)<br>(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。<br>(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<br>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)、3人一組でボール避け、パスカット、ルールの説明、ゲーム<br>第3週 基礎技能、ゲームの局面の理解、速攻のボール運び、ゲーム<br>第4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<br>第5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<br>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)、ラインプレーヤーの役割1、ゲーム<br>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2、ゲーム<br>第8週 雨天時第2体育館用プログラム:基礎技能(ボールコントロール、ドリブル、パス、シュート、フェイント)<br>パスゲーム2種(的当て、パスゲーム)、ゲーム<br>第9週 リーグ戦<br>第10週 リーグ戦<br>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<br>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                  | 基礎体育フラッグフットボール(秋)   |
| 科目番号                   | 2141133   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木1  |
| 担当教員                   | 松元 剛  |
| 授業概要                   | フラッグフットボールを基にした簡易ゲームを通して、基礎的な技術力・戦術力を学修しながら、チーム活動にとって必要となるコミュニケーションやリーダーシップについて理解を深める。  |
| 備考                     | II<br>男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け)<br>G科目<br>対面<br>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。<br>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<br>「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。<br>(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。<br>(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。<br>(3)フラッグフットボールの基本的な攻撃戦術を理解し、ゲーム中に発揮できる。<br>(4)フラッグフットボールの基本的な守備戦術を理解し、ゲーム中に発揮できる。<br>(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を基にした簡易ゲームを通して、基礎的な技術力・戦術力を学修しながら、チーム活動にとって必要となるコミュニケーションやリーダーシップについて理解を深める。<br>第1週 フラッグフットボールとは?<br>第2週 前パスの攻撃と守備について<br>第3週 攻撃用作戦カードの立案と実践<br>第4週 守備用作戦カードの立案と実践<br>第5週 試合形式での実践練習<br>第6週 リーグ戦の実施:ワイドフォーメーションからの攻撃<br>第7週 リーグ戦の実施:ツインフォーメーションからの攻撃<br>第8週 リーグ戦の実施:ゾーンオフENSEの守備<br>第9週 リーグ戦の実施:マンツーマンディフェンスの守備<br>第10週 リーグ戦の実施:ゲーム戦術<br>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 | 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             | 日本フラッグフットボール協会のサイト: <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a>   |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| 資料等                             | 1. Japan Flag Football Association, <a href="http://www.japanflag.org">http://www.japanflag.org</a>   |
| オフィスアワー等（連絡先含む）                 | 月曜10:30-11:30<br>体育科学系B棟 B317 029-853-2680 <a href="mailto:matsumoto.tsuyosh.fn@u.tsukuba.ac.jp">matsumoto.tsuyosh.fn@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）         | 筑波大学eラーニング学習管理システムmanabaを用いて、授業時の課題をレポートする。<br>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。<br>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                | 基礎体育ボディ・ワーク(秋)   |
| 科目番号                 | 2143173  |
| 単位数                  | 0.5 単位   |
| 標準履修年次               | 1 年次   |
| 時間割                  | 秋AB 木1   |
| 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                   | I<br>G科目<br>対面<br>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。<br>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<br>「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。<br>(1)自分の身体の状態に気づくことができる。<br>(2)体幹部を中心としたトレーニングを実施できる。<br>(3)身体内部からゆるめることができる。<br>(4)運動の喜びに触れ、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。<br>第1週 授業内容の説明、導入<br>第2週 柔軟性を高めるためのボディ・ワーク<br>第3週 体幹を鍛えるためのボディ・ワーク<br>第4週 からだをゆるめるためのボディ・ワーク<br>第5週 呼吸を整えるためのボディ・ワーク<br>第6週 姿勢を整えるためのボディ・ワーク<br>第7週 筋力アップのためのボディ・ワーク<br>第8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)<br>第9週 バランス能力を高めるためのボディ・ワーク<br>第10週 シェイプアップのためのボディ・ワーク<br>第11週 予備日<br>授業終了前に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 | 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。  |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
| 方法                              |  |
| 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。<br>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                           | 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                  | 基礎体育トリム運動(秋)  |
| 科目番号                   | 2130173   |
| 単位数                    | 0.5 単位  |
| 標準履修年次                 | 1 年次  |
| 時間割                    | 秋AB 木1  |
| 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、ネイチャーゲームを行った。   |
| 備考                     | 1階トリム運動室<br>G科目<br>実務経験教員<br>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<br>「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。<br>1)ネイチャーゲームを通じて身近な自然環境を感じ、気づくことができる。<br>2)普段使わない感覚を使って感受性を高める。<br>3)仲間の感性に共感できる。<br>4)自然環境保護について理解する。<br>5)持続可能性の観点から自然環境を理解し適切に行動できる。  |
| 授業計画                   | 本授業は、リハビリテーションや特別支援教育、障害児スポーツ指導に長年携わってきた教員が、体育を履修する上で特別な支援ニーズがある学生に対して開講している。受講生のコンディションを考慮したスポーツを教材として実施する。<br>第1週 授業概要の説明<br>第2週 ネイチャーゲーム(1):マイツリー(触覚に開かれる)<br>第3週 ネイチャーゲーム(2):ネイチャートレイル(仲間と共感する、ゆだねる)<br>第4週 ネイチャーゲーム(3):カモフラージュ(色と視覚について理解する)<br>第5週 ネイチャーゲーム(4):大地の窓(自然との一体感を感じる)<br>第6週 ネイチャーゲーム(5):ネイチャー俳句(季節感を感じる、表現する)<br>第7週 ネイチャーゲーム(6):ネイチャースケッチ(身近な自然に気づく、表現する)<br>第8週 ネイチャーゲーム(7):火起こし(温感を感じる、癒しを感じる)<br>第9週 振り返り・授業評価<br>第10週 講義<br>第11週 予備日 |
| 履修条件                   | 本授業は、体育を履修する上で特別なニーズがある人に限る。  |
| 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. N/A  |
| オフィスアワー等（連絡先含む）        | 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  |

|  |  |
|--|--|
| <p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>         | <p>受講生のコンディションを考慮したアダプテッド・スポーツを教材として実施するため、授業内容に示した種目以外にもさまざまな活動をする場合がある。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。</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>健康，体力，基礎的知識，技術，スポーツマンシップ，実践力</p>  |