

授業科目名	応用体育器械運動(春)
科目番号	2208223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	金谷 麻理子
授業概要	主にトランポリンを用いて、「器具との協調」をテーマに、各自の能力にあった技能の取得と運動の理解を目指す。
備考	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)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・トランポリン（設置方法） 第2週 トランポリン（導入） 第3週 トランポリン（ストレートジャンプ） 第4週 トランポリン（ひねり） 第5週 トランポリン（姿勢変化） 第6週 トランポリン（膝落ち） 第7週 トランポリン（腰落ち） 第8週 トランポリン（腹落ち） 第9週 トランポリン（背落ち） 第10週 トランポリン（組み合わせ） 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	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	応用体育ゴルフ(春)
科目番号	2212203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	白木 仁
授業概要	ゴルフの基本技術(スイング、アプローチショット、パターの技術)を中心にルール、マナー等を段階的に学習する。さらに、ゴルフの実践を通して、パートナーシップ、スポーツマンシップを習得する。また、体力測定を実施することにより自身の体力を確認する。
備考	G科目 対面 クラブは、身長に合わせたクラブを選択してもらう
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)	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) 本授業の予定を確認し、ゴルフに関する歴史、ゴルフの用具に関する知識を習得できる。 (2)7 番アイアンを用いて、自由打撃を行い、ゴルフのスイングを経験する。 (3) ゴルフスイングの基本(グリップ、アドレス)を理解し、ミニスイングが実践できる。 (4)屋内体力測定を行い、自身の身体的能力(柔軟性、体脂肪量、敏捷性)を確認できる。 (5)屋外体力測定を行い、自身の身体的能力(全身持久性、瞬発力、巧緻性)を確認できる。 (6) 正しいアドレスを習得し、ハーフスイングが実践できる。 (7) 7 番アイアンを用いて穴あきボールにてフルスイングが実践できる。 (8)7 番アイアンを用いてレンジボールにてフルスイングが実践できる。 (9) ピッチングウェッジを用いてアプローチショットが実践できる。 (10) パターを用いてパッティングが実践できる。 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。
授業計画	第1週 第 1 週授業内容の説明、ゴルフの概説  第2週 7 番アイアンを用いて、穴あきボールによる自由打撃 第3週 スイングの基礎練習(グリップ、アドレス)の解説、7 番アイアンを用いたミニスイングの実践 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 7 番アイアンを用いて、穴あきボールによるハーフスイングの実践 第7週 7 番アイアンを用いて、穴あきボールによるフルスイングの実践 第8週 7 番アイアンを用いて、レンジボールによるフルスイングの実践 第9週 ピッチングウェッジを用いてのアプローチショットの実践 第10週 パターを用いてのパッティングの実践 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	印刷した資料を配布する テレビでのゴルフ試合観戦。 新聞や雑誌のゴルフに関する記事の閲読。
オフィスアワー等（連絡先含む）	shiraki.hitoshi.fw@u.tsukuba.ac.jp shiraki.hitoshi.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）	クラブは、身長に合わせたクラブを選択してもらう。 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	応用体育サッカー(春)
科目番号	2213203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	小井土 正亮
授業概要	サッカーの技術・戦術の基本を理解する。また、それらをゲームのどのような場面で使用するのが効果的なのかを学び、よりゲームの楽しさを実感する。
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 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) 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) サッカーを通して、心身を健康に保つ方法を学ぶ
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。また、チーム内での役割を効果的に発揮できるようにする。 第1週 ガイダンス 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 ボールポゼッション (数的優位) 第5週 ボールポゼッション (数的同数) 第6週 シュート(ゴール前の攻防) 第7週 ゲーム(チーム戦術、プレリーグ戦) 第8週 ゲーム(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方法	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。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連	koido.masaaki.gu@u.tsukuba.ac.jp

絡先含む)	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、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	応用体育柔道(春)
科目番号	2215243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	平岡 拓晃
授業概要	柔道の文化的特性を理解し、基本的な技術を習得して攻防ができるようにする。柔道を通じて体力を養い、他のスポーツにも応用できるバランス感覚や巧緻性などを習得する。
備考	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）	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) 受身の方法を理解し、色々な動きの中で安全な倒れかたができる。 (2) 施技の動きを相手との関連で適用できる。 (3) 相手と協力しながら、安全に相互の動きを実施できる。 (4) 技の稽古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	柔道を安全に楽しく稽古する。 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（グループ1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、乱取 第8週 受身、膝車、関節技、乱取 第9週 受身、膝車、関節技、乱取 第10週 受身、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）	hiraoka.hiroaki.gb@u.tsukuba.ac.jp hiraoka.hikaru.gb 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）	道着の下に T シャツを着用可 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 (TF)・ティーチング アシスタント(TA)	ティーチングアシスタント(TA): 1名
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	2217203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	山川 啓介
授業概要	様々なレベルにおいて、水中運動の楽しさを体験するとともに、自身の健康維持に役立てる知識を学ぶことを目的とする。基本的な4泳法のストローク動作の理解や、水球、スキндаイビング、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	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)	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, ストリームライン, キック, クロール1 第3週 10分間泳, クロール2 第4週 10分間泳, 水球1(ドリブル、パス) または屋内体力測定 第5週 10分間泳, 水球2(ドリブル、パス、ゲーム) または屋外体力測定 第6週 10分間泳, 水球3(ゲーム) 第7週 10分間泳, スキндаイビング1 第8週 10分間泳, スキндаイビング2 第9週 10分間泳, 飛び込み、水中ウォーキング 第10週 10分間泳, ストリームライン、クロール、リレー 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。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)	email: 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 点等)	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	2221203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
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、後半はチームを固定してリーグ戦を実施する。
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)ソフトボールの基礎的な技術を身につけ、仲間と共に課題に挑戦できる (2)チームプレーの価値を理解し、他者との協力の中で自身の長所を發揮できる (3)体育・スポーツの意義や価値を理解できる
授業計画	第1週 オリエンテーション、キャッチボール、内野守備練習 第2週 カットプレー、外野守備練習 第3週 打撃練習、シートノック 第4週 打撃練習、シート打撃 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 ピッチング、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	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、ライフスキル、自己開示、他者協力
-------	--

授業科目名	応用体育ダンス(春)
科目番号	2223223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	平山 素子
授業概要	「身体の発見」をテーマに、多様なダンス文化に挑戦する。「身体を知る」段階では、導入としてインド式健康法のヨガを体験することで自らの身体を見つめなおし、健康的な身体作りを形成できる能力を養う。さらに、リズムカルな音楽に合わせた動きを体験することで、フィットネスやコミュニケーションとしてのダンスの効果を知る。
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)ダンスの多様性や価値を理解する。 (2)自らの身体から発信される情報に興味を持つ。 (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)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 授業内容説明 ヨガ入門・基礎 第2週 ヨガ基礎・初級 第3週 ヨガ応用(音楽とともに) 第4週 体力づくりとしてのダンス エアロビクスダンス 第5週 体力づくりとしてのダンス ダンスワークアウト 第6週 体力づくりとしてのダンス エアロビクスダンス応用 第7週 カラダ表現入門 カラダが主役の写真撮影(個人・グループ) 第8週 コミュニケーションとしてのダンス サルサをベースとしたペアダンス ベーシックステップ他 第9週 コミュニケーションとしてのダンス サルサの基本ステップと発展として振付を癒合したペアダンス 第10週 コミュニケーションとしてのダンス 発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス 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	
オフィスアワー等（連絡先含む）	hirayama.motoko.fp@u.tsukuba.ac.jp hirayama at taiiku.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	応用体育テニス(春)
科目番号	2225243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎技術の習得。テニスを通してマナー、ルール、スポーツの価値について学ぶ。
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）	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) 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 授業内容の説明、導入 第2週 ラケットとボールの感覚をつかむ 第3週 フォアハンドストローク、簡易ゲーム 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 バックハンドストローク、ダブルスゲーム（ベースライン平行陣） 第7週 ポレー、ダブルスゲーム（ベースライン平行陣） 第8週 基礎技術の復習、相手を変えてのダブルスゲーム（雁行陣） 第9週 相手を変えてのダブルスゲーム（雁行陣） 第10週 ダブルスのマナー 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	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	2230203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水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 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）	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)自己で普段よりできる運動を積極的に行う (4)多くのスポーツを見る
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 授業内容の導入・説明 第2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3週 フライングディスクに関する基礎知識(ルール、練習・試合方法他) 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のゲーム 第8週 ミニゲーム1(リーグ戦) 第9週 ミニゲーム2(リーグ戦) 第10週 ミニゲーム(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)	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.

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)	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。
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	2236223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
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)	オフィスアワー: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	応用体育ハンドボール(春)
科目番号	2237203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	山田 永子
授業概要	ゲームを中心に、基礎的な技術・戦術を習得する。
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)ハンドボールのルール・戦術を理解し、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
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

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	応用体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2240223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
担当教員	河合 季信
授業概要	健康・体力の意義について理解し、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたトレーニングを行う。
備考	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)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
授業計画	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 授業内容の説明, 導入 第2週 トレーニング場の使い方 第3週 形態測定とウォーミングアップ・クーリングダウン 第4週 体力測定 第5週 自重を使ったレジスタンストレーニング 第6週 体力測定に関するフィードバック 第7週 マシンを使ったレジスタンストレーニング：導入 第8週 マシンを使ったレジスタンストレーニング：発展 第9週 1RMについての説明と測定 第10週 持久性トレーニング 第11週 予備日
履修条件	体育館用室内シューズを各自用意すること。
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	スマホアプリを使って日常の運動記録を行うとともに、授業での学びをWebフォームでレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	配布資料
オフィスアワー等（連絡先含む）	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。 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）	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	応用体育フラッグフットボール(春)
科目番号	2241203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 水3
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。
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確認と実践 第5週 守備作戦の確認と修正 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:ゾーンディフェンスの守備 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 <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a> 授業時の配布資料 1. 日本フラッグフットボール協会, <a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a>
オフィスアワー等(連)	月曜10:30-11:30

絡先含む)	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manaba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