

授業科目名	応用体育剣道(春)
科目番号	2211263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道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
履修条件	
成績評価方法	技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
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
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。レ

むことや受講上の注意 点等)	ポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイド ライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
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	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	応用体育ゴルフ(春)
科目番号	2212243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木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する
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)	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切る。 (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。
授業計画	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 アドレス(グリップ、スタンス、ポスチャ)の解説と実践 第4週 7 番アイアンを用いて、穴あきボールによるミニスイングの実践 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 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。

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	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。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。
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	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	2213263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	成瀬 和弥
授業概要	様々なゲーム形式を通じて攻撃・守備の原理や基本技術を身につける。
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)	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	サッカー(フットボール)は、世界で最も人気のあるスポーツの1つである。サッカーは世界共通の文化ということもできる。この授業を通して、世界を魅了するサッカーの魅力の一端を体感したい。 第1週 授業内容の説明、導入 第2週 ボールを止める 第3週 ボールコントロール 第4週 ドリブル 第5週 屋内体力測定 第6週 攻撃と守備の攻防(2対2、3対3) 第7週 屋外体力測定 第8週 攻撃と守備の基本 第9週 攻撃と守備の応用 第10週 ハーフコートのゲーム
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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	サッカーを中心にさまざまなスポーツのゲームを観戦するとともに、スポーツを取り扱った映画や本などに親しむ。 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	授業時に関連する資料を配布する。
オフィスアワー等(連絡先含む)	木曜日2時限目 naruse.kazuya.gu 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)	グラウンド用のシューズを必ず別途用意すること。なお、サッカーに適したシューズ(スパイクやトレーニングシューズ)が望ましい。 なお、取り替え式スパイクは使用禁止。 天候に合わせたウェアを着用すること。デニムやチノパンでの受講は禁止。 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。

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。
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	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	応用体育シューティングスポーツ(春)
科目番号	2214263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
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7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)お互いが安心して授業に臨めるよう、用具の取り扱いや自らの行動と生活に十分注意することができる。 (2)スポーツにおける弓矢の安全な使用方法を修得し、身体を用いてそれを表現できるようになる。 (3)チーム間の対戦ゲームにおいて、仲間と相手の存在を尊重し、協力と感謝の気持ちを表す方法を修得できる。 (4)セルフジャッジに臨んでは、所定の規則に基づき、正確な判断・採点をすることができる。 (5)ルールを色々と改変しながら、独自の競技方法や大会運営の仕方など色々と考案できる。
授業計画	春学期はアーチェリーを初学者を想定し、以下の順序と内容にて行う。近距離(5m~10m位置)で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活動となる。 第1週 生命の安全、安心した活動に必要となる、この授業で厳守すべき約束事を理解する 第2週 合理的かつ楽なスタンス、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基本的技術を学び、留意点を知る 第4週 的に向かってしっかりと弓を押せる握り方(グリップ)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、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 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、励まし合いながら学びます。弓矢を用いた競技を春秋を通じて体験しながら、スポーツにみられる文化的特性が理解できます。
履修条件	殺傷力のある道具を用いるため、自己管理と他者への配慮などを十分に行えること。

成績評価方法	技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35% 技能および知識・理解、態度・意欲の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察とともに、授業で指示された課題について予習・復習を行う。
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 体育科学系棟B504研究室 029-853-2629 saga.hitoshi.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。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。 弓、矢、弦、的などの消耗品の購入代として500円徴収します。
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	応用体育柔道(春)
科目番号	2215263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	松井 崇
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	<p>I</p> <p>男女別要素(接触)</p> <p>男女別要素(その他)</p> <p>G科目</p> <p>対面</p> <p>道着の下にTシャツの着用可</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>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。</p> <p>(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。</p> <p>(2) 施技の動きを相手との関連で適用できる。</p> <p>(3) 相手と協力しながら、安全に相互の動きを実施できる。</p> <p>(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。</p>
授業計画	<p>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</p> <p>第2週 受身、体捌き、出足払、抑込技</p> <p>第3週 受身、出足払、抑込技</p> <p>第4週 屋内体力測定</p> <p>第5週 屋外他力測定</p> <p>第6週 受身、大外刈、絞技</p> <p>第7週 受身、大外刈、絞技、乱取</p> <p>第8週 受身、膝車、関節技、乱取</p> <p>第9週 受身、膝車、関節技、乱取</p> <p>第10週 受身、乱取</p> <p>第11週 予備日</p>
履修条件	
成績評価方法	技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。それぞれの割合は、技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%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	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）	matsui.takashi.ga@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>道着の下にTシャツ着用可。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用すること。 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。</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>ティーチングアシスタント（TA）：1名</p>
<p>キーワード</p>	<p>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</p>

授業科目名	応用体育ソフトボール(春)
科目番号	2221223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
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。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
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	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	応用体育卓球(春)
科目番号	2222243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	スポーツ活動に関する知識を深める。独特の練習法を通じ、単一種目をより深く追求することにより、様々なスポーツシーンに関係する技術を理解させる。応用的ミニゲームへも取り組む。
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)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)卓球の基礎的知識について学ぶ
授業計画	第1週 授業内容の説明、受講生の技術、運動能力レベル、スポーツ行動力のチェック 第2週 卓球の競技的特性、フォアハンド導入 第3週 打球技術の基本、飛来するボールに対する補足のしかた 第4週 基本的なフォアハンドの技術チェック、ゲーム導入 第5週 基本的なフォアハンドの応用, ミニゲーム 第6週 フォアハンドとバックハンドの関連性(1) グリップとラケット操作 第7週 フォアハンドとバックハンドの関連性(2) 姿勢の安定、ミニゲーム 第8週 ゲーム性が高いスポーツへの馴化(1)、ミニゲーム 第9週 ゲーム性が高いスポーツへの馴化(2)、ミニゲーム 第10週 ボール認知時間の短縮、短時間内認知・判断が必要なスポーツの理解 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
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。 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。 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。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイ

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	ドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。
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	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	2223263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木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 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。
授業計画	「身体を知る」をキーワードに様々なアプローチから身体を見つめなおす 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 ヨガ基礎・応用(Flow yoga) 第4週 体力づくりとしてのダンス エアロビックダンス 第5週 体力づくりとしてのダンス2(Dance workout) ダンスワークアウト 第6週 体力づくりとしてのダンス3(Dance workout) ダンスワークアウト応用 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を中心に 第9週 コミュニケーションとしてのダンス サルサ基本ステップと発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス 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仕上げ 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する

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。レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。
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	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	2225203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
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
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。
授業計画	第1週 オリエンテーション、ラケットとボールに慣れる 第2週 ルールの説明、フォアハンドストローク 1 第3週 フォアハンドストローク 2 第4週 バックハンドストローク 1 第5週 バックハンドストローク 2 第6週 ボレー 1 第7週 ボレー 2 第8週 グランドストロークとボレーの応用 1 第9週 グランドストロークとボレーの応用 2 第10週 ダブルスのゲーム 第11週 スキルテスト
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	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	必要に応じてプリントを配布する。
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)	初心者向けの授業である。テニスコートでは、テニスシューズを着用すること。服装はスポーツウェアを基本とする。雨天等の理由でコートが使用できない場合には講義等を行う。受講生の技術習得状況により、授業内容を一部変更する場合がある。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。 「レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。」
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	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	2230263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	齊藤 まゆみ
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あわせた教材を用意したい。
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。自分の身体への気づきや洞察を深める。 (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	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。障害者スポーツ指導員としての専門的スキルをもつ教員が個別のニーズに対応した授業を行う。 第1週 体育授業ガイダンス 第2週 ウォーキング1 第3週 ウォーキング2 第4週 ウォーキング3 第5週 体力測定 第6週 アダプテッドとは 第7週 アダプテッドしてみよう 第8週 ポッチャ1 第9週 ポッチャ2 第10週 振り返り 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	授業で提示された課題・健康観察を実施し、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)	月曜5限 mayumi-saito.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞ	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。 「レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。」
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	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	応用体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2233223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	永田 真一
授業概要	既成のスポーツ競技や種目にとらわれることなく、新たに開発され、あまり知られていないスポーツ種目(フライングディスク、ユニホック、グラウンドゴルフなど)や世界各国の伝統的なスポーツ種目(インディアカ、ペタンク、綱引きなど)を体験する。その実践を通して、自分の体力に応じた「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てみる。
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)	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)ペタンクの特性を理解し、適切に利用できる。 (2)グラウンドゴルフクラブを使って仲間へパスが打てる。 (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)ニュースポーツを通して心身のリフレッシュ方策を実践できる。
授業計画	第1週 授業内容の説明・導入 第2週 ターゲットタイプのニュースポーツ・ペタンクの導入 第3週 ペタンクの投球技術練習 第4週 ペタンクのゲームを楽しむ 第5週 屋内体力測定 第6週 屋外体力測定 第7週 道具を使ったニュースポーツ・グラウンドゴルフの導入 第8週 グラウンドゴルフのゲームを楽しむ 第9週 参加者主導のグラウンドゴルフのコースづくり 第10週 参加者主導のグラウンドゴルフのコースを回る 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
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	
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
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	応用体育バスケットボール(春)
科目番号	2234243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	坂本 拓弥
授業概要	バスケットボールの特性を理解し、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、個人戦術を活かしたゲームができるようになる。
備考	男女別要素(用具) 男女別要素(接触) 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)バスケットボールの特性を理解し、基礎技術を修得できるようになる。 (2)バスケットボールの基礎技術を活かしてゲームに参加できるようになる。 (3)チームメイトと協力しながら、バスケットボールにかかわる各種実践に参加できるようになる。 (4)バスケットボールの実践を、日常生活を豊かにする活動として位置づけることができるようになる。
授業計画	第1週 オリエンテーション：授業内容の説明 第2週 バスケットボールの特性の理解 第3週 基礎技術：シュート 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 基礎技術：パス 第7週 基礎技術：ドリブル 第8週 対人技能：1対1 第9週 対人技能：2対1 第10週 トーナメント形式のゲーム 第11週 予備日
履修条件	
成績評価方法	技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	毎回の授業において記述する各自の課題を踏まえて、それに取り組むための方法を次回授業までに各自で調べ、準備する。その際、バスケットボールに関する文献やネット上の情報など、複数のソースにあたって情報を収集することが望ましい。
教材・参考文献・配付資料等	資料等は、随時配布する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	以下に連絡をしてください。 sakamoto.takuya.ga@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)	レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。
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	コミュニケーション、運動習慣、スポーツ文化、倫理観、スポーツパーソンシップ

授業科目名	応用体育バドミントン(春)
科目番号	2235263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
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、基礎的技術を習得する。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術を習得し、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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
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	一流プレイヤーの試合等を観戦することを勧める。

むことや受講上の注意 点等)	<p>屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。</p> <p>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。</p> <p>レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。</p>
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	応用体育ハンドボール(春)
科目番号	2237243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	榎 浩輔
授業概要	ゲーム活動を通じて、基本的な技術を習得する。
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 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楽しく安全に課題を楽しむことができる。 (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、基礎スキル(ボールコントロール、パス、ドリブル)、簡易シュートゲーム 第2週 メンバー確認、基礎スキル(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、ゲーム 第3週 基礎スキル(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4週 基礎スキル(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5週 基礎スキル(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、ディフェンススキル(インターセプト)、速攻1人・2人、ゲーム 第6週 基礎スキル(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、ピボットプレーヤーの基礎的なスキルとタクティック、ゲーム 第7週 基礎スキル(ボールコントロール、パス、ドリブル、シュート、フェイント)、アタックテクニック(ウェビングとコンタクトパス)、ゲーム 第8週 リーグ戦における戦い方 第9週 リーグ戦における戦い方 第10週 リーグ戦における戦い方 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	日頃から自身の健康観察(記録)を行う。You Tube等を利用し、ハンドボールのゲームを視聴することで、イメージトレーニングをはかる。必要に応じてmanabaにてレポートする。
教材・参考文献・配付	ハンドボール大事典：国際ハンドボール連盟公式コーチング教本

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。 実技科目です。単位取得には最低7回の実技参加を条件とします。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用すること。
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，プレイアブル(playable)

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	2240203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	谷川 聡
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・体力の関係を理解した上で、レジスタンストレーニング、ジョギング、ストレッチングを豊かなスポーツ文化として日常生活の中で応用することをめざす。
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)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	基本的な筋力トレーニングおよびエアロビクトレーニングの仕方を科学的視点から自分の身体を理解し、トレーニングを実践することができるようにする。また、自分の特性に合わせてトレーニングを計画・実行することで日常におけるトレーニングの必要性を理解する。 専門的なトレーニングについても概説する。 第1週 授業ガイダンス 第2週 校内ジョグ 第3週 ストレッチング 第4週 各種筋力発揮エクササイズ 第5週 屋外体力測定(*暫定的な日程のため、変更の可能性あり) 第6週 エアロビクエクササイズ 第7週 コーディネーショントレーニング 第8週 筋力トレーニングの理論 第9週 筋力トレーニングの実践1 第10週 筋力トレーニングの実践2 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% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
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）	tanigawa.satoru.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）	ジャージや運動靴、室内シューズを用いること(ジーパンや革靴は不可) 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。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。
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	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	応用体育野外運動(春)
科目番号	2245203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春AB 木3
担当教員	高橋 達己
授業概要	春学期の授業では、課題解決的なチャレンジアクティビティを通じて、1)自己理解を深めること、2)コミュニケーション能力を高め、他者理解を高めること、さらに3)グループ作りの方法について学ぶことを目標にする。
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)	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)チャレンジアクティビティの特性を理解し協力して安全に取り組むことができる。 2)グループにおいて効果的にコミュニケーションできる。適切なブリーフィングができる。 3)自然環境に気づき、理解し適切に行動できる。 4)野外運動を通して自己理解や他者理解を深め、協働して実践できる。
授業計画	第1週 授業ガイダンス(授業概要の説明、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(1):ラインナップ(コミュニケーション) 第4週 チャレンジアクティビティ(2):日本列島(協力) 第5週 チャレンジアクティビティ(3):斜めウォール(課題解決・挑戦) 第6週 チャレンジアクティビティ(4):トロリー(コミュニケーション・共感) 第7週 チャレンジアクティビティ(5):テンショントラバース(コミュニケーション) 第8週 チャレンジアクティビティ(6):ウォール(挑戦・信頼) 第9週 チャレンジアクティビティ(7):トラストフォール(挑戦・信頼) 第10週 確認テスト・フィードバック・振り返り・授業評価 第11週 予備日 上記内容は、天候、習得の度合い、教場及び備品の状況等により一部変更となる場合がある。
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%により評価を行う。本時の学修目標について評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	実技・体験(90%)、演習(10%)。授業について感じたこと、考えたことを復習すること。また、翌週の活動内容についてWebなどを活用して予習すること。
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 1. 日本野外教育研究会編,キャンプテキスト その考え方と実際、杏林書院
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。 takahashi.tastuki.gw 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>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しれません。</p> <p>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>レポートを作成時には、教育における生成 AI 活用のガイドライン（学生向け）を参照し、適切に活用してください。生成 AI による提案や回答が必ずしも正確とは限らないため、得られた情報は批判的に評価し、責任をもって内容を精査してください。</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，運動習慣，スポーツ文化，倫理観，スポーツマンシップ，アウトドアスポーツ，自然理解</p>