

授業科目名	応用体育空手 (秋)
科目番号	2207253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目 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。 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。
授業形態	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 週その場基本 3(様々な種類の突きと蹴り) 第 2 週その場基本 4(受けから攻撃への展開) 第 3 週移動基本 3(方向転換を伴う移動基本) 第 4 週移動基本 4(移動を伴う様々な攻撃と受け) 第 5 週フットワークと打撃との協調 3(様々なステップからの複合技術) 第 6 週複合技術 2(受けと突き蹴りの組み合わせ) 第 7 週ミットと相手に対する打ち込み (打撃のコントロール) 第 8 週触り組手と自由組手 (四肢、体幹へのタッチとその応用) 第 9 週形 2(複数のメンバーによる形の協調) 第 10 週講義
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	<ol style="list-style-type: none"> 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－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）	<p>メール対応し, 必要に応じて面談</p> <p>Email:mfumoto@tiu.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>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。</p> <p>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。</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

Course	Applied Physical Education Karate
Course No.	2207253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Masaki Fumoto
Course Overview	The purpose of this class is to understand the relation between one's own mind and body, between one's opponent's mind and body, and their interaction, using basic Karate techniques. Basic Karate techniques, including suitable breathing methods, coordination of Karate basic techniques with footwork, Kata, and Kumite will be taught in this class.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class. mfumoto@tiu.ac.jp As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to "5. Mental and physical health, humanity, and ethics" Related to "6. Cooperative, independent, and autonomous"
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. You can do (1) Basic Karate techniques, including (2) suitable breathing methods, (3) coordination of Karate basic techniques with footwork, and (4) Kata (Karate form).
Class Schedule	Week 1Sonoba-kihon 3 Week 2Sonoba-kihon 4 Week 3Ido-kihon 3 Week 4Ido-kihon 4 Week 5Coordination of footwork with hitting techniques 3 Week 6Compounding techniques 2 Week 7Uchikomi Week 8Sawari-kumite 2 Week 9Kata 2 Week 10Lecture on sports activity of lifetime
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	<ol style="list-style-type: none"> 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—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
Office Hours and Contact Information	I don't set up certain office hours, so please let me know in advance if you intend to come and see me. Email:mfumoto@tiu.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育剣道 (秋)
科目番号	2211253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	防具をつけ、相手と駆け引きができる技術を身につけるとを目標とし、心身の向上も目指す。
備考	実務経験教員 対面 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
授業形態	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	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 週日本剣道形の歴史と礼法 第 2 週日本剣道形 (太刀の形 1 本目) 第 3 週日本剣道形 (太刀の形 2 本目) 第 4 週日本剣道形 (太刀の形 3 本目) 第 5 週日本剣道形 (太刀の形 4 本目) 第 6 週日本剣道形 (太刀の形 5 本目) 第 7 週日本剣道形 (太刀の形 6 本目) 第 8 週日本剣道形 (太刀の形 7 本目) 第 9 週講義 第 10 週日本剣道形 (太刀の形 1 本目から 7 本目) 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	日本剣道形の映像や資料を、予習復習に活かす。
教材・参考文献・配付資料等	剣道指導要領、剣道講習会資料
オフィスアワー等 (連絡先含む)	
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	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、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	

Course	Applied Physical Education Kendo
Course No.	2211253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Takahiro Nabeyama
Course Overview	The aim is to develop sparring skills with a partner with full kendo equipment, and furthermore to develop the mind and body.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(equipment) elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture.
Class Schedule	Kendo teacher who is a former representative of Team Japan that currently holds the highest rank in Kendo, 8th Dan, implements his own experiences to conduct his classes. Week 1History and etiquette of Nihon Kendo Kata Week 2Nihon Kendo Kata (Ippon-me of tachi’ s (long sword) kata) Week 3Nihon Kendo Kata (Nihon-me of tachi’ s kata) Week 4Nihon Kendo Kata (Sanbon-me of tachi’ s kata) Week 5Nihon Kendo Kata (Yonhon-me of tachi’ s kata) Week 6Nihon Kendo Kata (Gohon-me of tachi’ s kata) Week 7Nihon Kendo Kata (Roppon-me of tachi’ s kata) Week 8Nihon Kendo Kata (Nanahon-me of tachi’ s kata) Week 9Lecture Week 10Wrap up of Nihon Kendo Kata (tachi’ s kata from ippon-me to nanahon-me)
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Prepare and review the videos and materials of Nihon Kendo Kata

Textbooks, References, and Supplementary Materials	Kendo Teaching Guidelines, Kendo Workshop Materials
Office Hours and Contact Information	
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	In principle, credit will be granted to students who have attended at least 2/3 of the hours of the class. When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship, Etiquette

授業科目名	応用体育シューティングスポーツ (秋)
科目番号	2214253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	弓道の初歩的技術の習得と競技会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	対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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
授業形態	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	秋学期は弓道の初学者を想定した授業である。 近距離 (5m~10m 位置) からの発射が中心となるため春学期同様「青空教室」となる。なお雨天時の学習は教室ほかでの学習となる。 第 1 週弓道場で厳守すべき、安全安心のためのきまりや振る舞い方、道具の選定や取り扱いについて理解する。 第 2 週矢の番え方を修得し、発射の体験する 第 3 週弓道における足踏とは何かを知り、体現する 第 4 週角見のはたらきを理解し、体得をめざす。残心の必要を知る 第 5 週取懸 (馬手=右手の正しい使い方) を習得する 第 6 週弓手=左手の正しい整え方”手の内”を習得する 第 7 週磔 (ゆがけ) の付け方を習得し、使用に慣れる 第 8 週照準器のない弓道用の弓での狙いの付け方を学ぶ 第 9 週実技の到達度を確認する実技検定を行う 第 10 週講義 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。 原則として、今年度の春学期「シューティングスポーツ」の単位取得者に限る。なお、昨年度以前に取得した春学期の単位にプラスし、今年度の本授業を受講する人は担当教員に事前に申し出ること。

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）	金曜日 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 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 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）	アーチェリーまたは弓道を経験したことのある人は未経験者にチャンスを譲って下さい。弓、矢、弦、的などの消耗品の購入代として 500 円徴収します。 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)	なし
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Shooting Sports
Course No.	2214253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Hitoshi Saga
Course Overview	To know self-condition of physical fitness and mental health with the individual or group activities on Archery and Kyudo (japanese traditional style of bow shooting), and also to accept the various values of sport or its cultural aspects.
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least seven days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge for various physical activities by performing exercise and addressing a concept of sports culture. (1)consider to conduct yourself and to treat the equipment for keeping safty (2)learning how to use bow and arrow as sport (3)respect each other and develop the freindship through the match (4)make fair conduct and judgment in the game (5)create the unique regulation and rules for more enjoyable sport
Class Schedule	This is beginner class for not ever doing Kyudo. Very close distance target from 5m to 10m. In case of rainy, desk work will be held in the indoor room. Week 1Understanding about safety and avoiding risk with using bow and arrow. Choosing bow fitting your fitness. Week 2Understanding the distinguished feature of Kyudo’s bow. Week 3Learning how to set up arrow and take stance in Kyudo. Week 4Learning how to use right hand to pull string different from archery. Week 5Learning the most important how to hold the bow of Kyudo. Week 6Mastering the all step of Kyudo form. Week 7Understanding how to aim target in Kyudo and try it. Week 8Challenge the shooting from formal distance 28m. Week 9Learning how to operate group tournament match(Test) Week 10Lecture on sports activity of lifetime.
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	16:00-1800 Friday Office:Inst. Health and PE Sciences Building B room NO.504 saga.hitoshi.fu at u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the "Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education" and use AI appropriately. You need 500 yen for consumable goods using in class.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habit, sports culture, ethic, sportsmanship

授業科目名	応用体育ソフトボール(秋)
科目番号	2221253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	金田 健史
授業概要	応用体育(秋)では、応用体育(春)において獲得してきた基礎技能やルールに関する知識を生かして、より実践的なチーム練習と、ゲームにおいて更なる技能向上とチームスポーツとしてのソフトボールへの理解を深める。
備考	対面 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
授業形態	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) 試合状況に応じて、ボールを送球することができる。 (2) それぞれのポジションでボールを捕球することができる。 (3) 投げられたボールを状況に合わせて打つことができる。 (4) 仲間と協力し、チーム活動に積極的に参加できる。
授業計画	第1週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習1(打撃), およびゲーム形式 第2週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習2(守備), およびゲーム形式 第3週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習3(打撃), およびゲーム形式 第4週よりソフトボールを楽しむために、各チームでの課題練習4(守備), およびゲーム形式 第5週チーム練習(実験場面を意識した打撃), 第一回リーグ戦1 第6週チーム練習(実践場面を意識した守備), 第一回リーグ戦2 第7週チーム練習(実験場面を意識した打撃), 第一回リーグ戦3 第8週チーム練習(実験場面を意識した守備), 第二回リーグ戦1 第9週チーム練習, 第二回リーグ戦2 第10週講義
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	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）	<p>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、特別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。</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。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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Softball
Course No.	2221253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Takeshi Kaneda
Course Overview	Emphasis will be on fundamentals, and the way to enjoy playing game. Understanding and improvement of health and fitness shall also be addressed by playing softball.
Remarks	face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1)You can throw the ball according to the game situation. (2)You can catch the ball at each position. (3)You can hit the thrown ball according to the situation. (4)You can cooperate with your teammates and actively participate in team activities.
Class Schedule	Week 1Change the teams.Offensive or defensive skills training, and practice games Week 2Offensive or defensive skills training, and practice games Week 3Offensive or defensive skills training, and practice games Week 4Change the teams.Team practice and league softball games Week 5Team practice and league softball games Week 6Team practice and league softball games Week 7Change the teams.Team practice and league softball games Week 8Team practice and league softball games Week 9Team practice and league softball games Week 10Lecture on sports activity of lifetime
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Breakdown and Out-of-Class Learning	Identify what you could not do well in this lecture and please think about how you can do better in the next lecture.(about 1 hour)
Textbooks, References,and Supplementary Materials	handouts and photocopies 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

Office Hours and Contact Information	kaneda.takeshi.gb@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	応用体育卓球 (秋)
科目番号	2222213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	野中 由紀
授業概要	スポーツ活動に関する知識を深め、様々な種目に通ずる技術を理解した上で、ゲームや技術練習を応用的に行い、スポーツに関する自由な発想を育てる。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	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) ラリーを続け、楽しむことができる。 (4) 集団の特徴に応じて、自身の役割を考え、行動に移すことができる。 (5) 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 週卓球の競技特性の理解と応用 (復習) 第 2 週卓球の競技特性の理解と応用 (繰り返し) 第 3 週卓球の競技特性の理解と応用 (移動を伴うフットワーク、繰り返し) 第 4 週卓球の競技特性の理解と応用 (移動を伴うフットワーク、3 点動作) 第 5 週応用的な技術への理解 (ボールの回転方向: 上回転) 第 6 週応用的な技術への理解 (ボールの回転方向: 下回転) 第 7 週応用的な技術への理解 (サービス) 第 8 週集団に応じたゲームの設定法 第 9 週講義 第 10 週生涯スポーツとしての卓球への理解
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	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。 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

Course	Applied Physical Education Table Tennis
Course No.	2222213
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Yuki Nonaka
Course Overview	After deepening their knowledge of sports activities and understanding the techniques common to various disciplines, students will engage in advanced games and technical drills. This process aims to foster creative thinking and free-form ideas regarding sports.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of table tennis and be able to solve problems appropriately. (2)To be able to communicate with peers and take appropriate sporting actions. (3) To be able to keep rallies going and enjoy the game. (4) Consider their own roles and take action according to the characteristics of the group. (5) Learn and practice ways to maintain physical and mental health through table tennis.
Class Schedule	Practical skills taught by instructors with professional sports backgrounds. Week 1Understanding and Application of Competitive Characteristics: Review Comprehensive review of fundamental techniques and sport-specific traits. Week 2Understanding and Application of Competitive Characteristics: Transitions Refining the speed and accuracy of forehand-backhand transitions. Week 3Understanding and Application of Competitive Characteristics: Footwork and Transitions Advanced practice of stroke transitions while moving across the court. Week 4Understanding and Application of Competitive Characteristics: Three-Point Footwork Mastering the ”three-point” movement pattern for optimal positioning. Week 5Understanding Advanced Techniques (1): Topspin Theoretical and practical understanding of ball rotation, focusing on topspin. Week 6Understanding Advanced Techniques (2): Backspin Theoretical and practical understanding of ball rotation, focusing on backspin/underspin.

	<p>Week 7 Understanding Advanced Techniques (3): Service Development of various serving techniques and their strategic importance.</p> <p>Week 8 Game Design for Different Groups Methods for adapting game rules and formats to suit the skill levels of specific groups.</p> <p>Week 9 Lecture on sports activity of lifetime</p> <p>Week 10 Understanding Table Tennis as a Lifelong Sport Exploring the value and role of table tennis in maintaining health and social connection throughout life.</p>
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	<p>Skill(35%), Knowledge(30%), Attitude(35%)</p> <p>Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.</p>
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Students are expected to study voluntarily out of class on topics of interest to them in class.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	<p>No fixed hours. Please contact me via email prior to your visit.</p> <p>nonaka.yuki.gp at u.tsukuba.ac.jp</p>
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>Indoor shoes are required. You should wear sports wear as clothes.</p> <p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育ダンス (秋)
科目番号	2223253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	動きの探究や作品創作に挑戦し、身体の様々な可能性を発見するとともに、自己を表現する力を高める。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目 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
授業形態	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 週ストレッチ 第 2 週様々なリズムのダンス 第 3 週リズムダンス 基礎 第 4 週リズムダンス 応用 第 5 週動きの創造 第 6 週動きの創造 発展 第 7 週作品創作 (1) 第 8 週作品創作 (2) 第 9 週講義 第 10 週ダンス発表
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)	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。 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

Course	Applied Physical Education Dance
Course No.	2223253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Yonezawa Mayuko
Course Overview	In this class, learns how to use basic body of the dance and gets on various music and move a body.In addition, aims at the making of healthy body by yoga and stretch through a class.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. In this class,learns how to use basic body of the dance and gets on various music and move a body.In addition,aims at the making of healthy body by yoga and stretch through a class.
Class Schedule	Week 1stretch Week 2Dance with various music Week 3Rhythm dance basic Week 4Rhythm dance Week 5Make dance moves 1 Week 6Make dance moves 2 Week 7Group work creation 1 Week 8Group work creation 2 Week 9Lecture on sports activity of lifetime Week 10Test
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%). Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	

Office Hours and Contact Information	yonezawamayuko@gmail.com
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育テニス (秋)
科目番号	2225273
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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	対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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
授業形態	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) テニスの施設・用具の特性やマナーを学び、楽しく安全にプレーできる。 (2) テニスの戦術を学び、試合の中で実践することができる。 (3) テニスの練習方法を自ら考案し、仲間とプレーすることができる。 (3) テニスを楽しむために、安定したサーブを打つことができる。
授業計画	第 1 週 テニスのルール・マナーの復習、基本的な動作やショットの復習 第 2 週 サーブの多様な練習法 第 3 週 ペアで練習内容の考案と実践 第 4 週 応用的なショット (アプローチ) 第 5 週 応用的なショット (ポーチ) 第 6 週 応用的なショット (スマッシュ) 第 7 週 応用的なショットを活用したダブルスの戦術 第 8 週 練習内容の考案と実践 第 9 週 グループで練習内容の考案と実践 第 10 週 ダブルスの試合、模擬トーナメント
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	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は持参すること。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。 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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Tennis
Course No.	2225273
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Kaoru Maezawa
Course Overview	Comprehensively learn knowledge and skills regarding tennis such as rules, manners, basic skills to enjoy playing tennis as a lifelong sport. Learning contents mainly consisted of doubles play.
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. Through the course, students will be able to: (1) play tennis in an enjoyable and safe way by learning characteristics of equipment and facility, and specific manner of tennis play. (2) learn and perform various tactics in a match (3) create a practice program by themselves, and play with others based on it. (4) perform stable service to enjoy playing tennis.
Class Schedule	Week 1Review of rules, manners, and basic movements and shots for tennis. Week 2Various practice methods for service. Week 3Create a practice program with a partner and its practice. Week 4Advanced shot(approach). Week 5Advanced shot(poach). Week 6Advanced shot(overhead smash). Week 7Doubles tactics with an advanced shot. Week 8Create a practice program with the group and its practice. Week 9Doubles matches, simulated tournament. Week 10Lecture on sports activity of lifetime.
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude (35%), Skill (35%), Knowledge (30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	Tennis-related magazines or books that available at university library. 1. BASEBALL MAGAZINE SHA Co. Ltd., Tennis magazine
Office Hours and Contact Information	Office hours (202 room, Taiiku center): Thursdays 11:30-12:30 E-mail: jindo.takashi.ge@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	Students need to bring sports wear and shoes. A racket is available for rent at the class. As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育トリム運動 (秋)
科目番号	2230253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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。秋学期では、春学期の状況を踏まえて発展的に授業内容を検討する。昨年度はネイチャーゲームを行った。
備考	実務経験教員 対面 G 科目
授業形態	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) 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。 2) 普段使わない感覚器を活用し感受性を高める。 3) 仲間の感性に共感できる。 4) 自然環境保護について理解する。 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	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 第 2 週ネイチャーゲーム (1): マイツリー (触覚に開かれる) 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) 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) 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) 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) 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) 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) 第 9 週まとめ・ふりかえり 第 10 週講義
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。授業のの学修目標について評価基準を授業時間内に提示し、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 HP などを活用して予習すること。

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜日 15:00～17:00
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	履修者の状況に合わせて柔軟に対応します。 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。 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。
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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, 自然体験

Course	Applied Physical Education Trim Exercise
Course No.	2230253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Akihiro Sakamoto
Course Overview	In this course, course instructor provides some physical activities which every students can enjoy and develop on your health. Students will be expected to have management skills between physical and mental health.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. 1) You can feel and notice familiar natural environment through nature games. 2) Improve sensitivity by using sensory organs that are not usually used. 3) You can sympathize with the sensitivity of your friends. 4) Understand natural environment protection. 5) Understand the natural environment from the viewpoint of sustainability and take appropriate actions.
Class Schedule	Week 1Orientation Week 2Nature Activity (1) :My Tree Week 3Nature Activity (2) :Nature Trail Week 4Nature Activity (3) :Camouflage Week 5Nature Activity (4) :Window of Earth Week 6Nature Activity (5) :Nature Bingo Week 7Nature Activity (6) :Hiku Week 8Nature Activity (7) :4 frame Nature Photo Week 9Look back on activities Week 10Lecture of Life Long Sport
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Students will complete a questionnaire in their class notebooks. Also, write in the class notes about what you have learned by reflecting on the class content.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	Xerox

Office Hours and Contact Information	Office Hours: N/A(I don't set up certain office hours, so please contact me by email if you want) Location: A404 Phone Number: 029-853-6361 E-mail: sakamoto.akihiro.ff@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	Students who attend two-thirds or more of the classes in question are eligible for credit approval. When preparing reports, please refer to the Guidelines for the Use of Generated AI in Education (for students) and use them appropriately.As suggestions and answers provided by the Generated AI may not always be accurate, critically evaluate the information obtained and scrutinise the content responsibly.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, sports culture, ethics, sportsmanship, spirit, challenge, skills, ability Lifetime, sports, and, mental, health, walking

授業科目名	応用体育バスケットボール(秋)
科目番号	2234213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	仲澤 翔大
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)、グループ戦術(カットプレイ、スクリーンプレイなど)を習得し、個人戦術、グループ戦術を活かしたゲームができるようになる。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素(用具) 男女別要素(接触) G 科目
授業形態	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、バスケットボールの個人戦術、グループ戦術を習得する。 (2) バスケットボールの個人戦術、グループ戦術を活かしたゲームができるようになる。 (3) チームメイトと協力して、ゲームプランを構築することができる。 (4) チームメイトと共に、ゲームのスムーズな運営方法(審判、ボックススコアの記録)を習得する。
授業計画	バスケットボールにおける大学トップレベルのチームを指導する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週個人戦術の復習(ファンダメンタルの確認、3x3) 第2週グループ戦術の習得(ドリブルサポート) 第3週グループ戦術の習得(アウトナンバー) 第4週グループ戦術の習得(ディフェンス) 第5週リーグ戦1 第6週リーグ戦2 第7週リーグ戦3 第8週リーグ戦4 第9週リーグ戦5 第10週2年生講義
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）	連絡先:nakazawa.shota.fw@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。
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

Course	Applied Physical Education Basketball
Course No.	2234213
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	shota Nakazawa
Course Overview	Understanding the characteristics of basketball, acquirement of group tactics (cut play, screen play). Acquirement how to utilize technical and tactical fundamentals, and group tactics in games.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(equipment) elements by gender(contact) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of basketball and acquirement of individual and group tactics. (2) You can play basketball games that utilize technical and tactical fundamentals, and group tactics. (3) Structure and practice game plans in cooperation with your teammates. (4) Acquire how to manage basketball games(referee, record of box score) smoothly with your teammates.
Class Schedule	Week 1Individual skill(Fundamental) Week 2Group work(Dribble support) Week 3Group work(Out number) Week 4Group work(Defense) Week 5League1 Week 6League2 Week 7League3 Week 8League4 Week 9League5 Week 10Lecture
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	nakazawa.shota.fw@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育バドミントン (秋)
科目番号	2235213
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの習慣を形成し、自らの意志でバドミントンと係わることの楽しさを学ぶ。
備考	対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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
授業形態	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 週各種フライトの精錬 第 2 週強打のためのラケット操作、身体操作の学習 第 3 週移動を伴ったシャトルのコントロール (1) 第 4 週サービスの工夫 第 5 週ルールの理解と審判法の学習 第 6 週移動を伴ったシャトルのコントロール (2) 第 7 週ダブルスにおけるフォーメーションの学習 第 8 週試合の運営 (1) 第 9 週試合の運営 (2) 第 10 週講義
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

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>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。 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。</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>運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ</p>

Course	Applied Physical Education Badminton
Course No.	2235213
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Chika Tanifuji
Course Overview	Learning of Badminton skills
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of Badminton and use them appropriately. (2) You can play happily and safely while cooperating with your friends.
Class Schedule	Understanding the principles of badminton in order to play and enjoy games. History, manner, rule, and values of sports shall also be learned through playing games. Week 1Making the Group ☒ Group work Week 2Learning the Doubles tactics(1) Week 3Learning the Doubles tactics(2) Week 4Badminton Grip and Lob Week 5Drive-Sidearm-Stroke Week 6Drive-Overhead-Stroke Week 7Doules play and operation of the games(1) Week 8Doules play and operation of the games(2) Week 9Doules play and operation of the games(3) Week 10Lecture on sports activity of lifetime
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	

Office Hours and Contact Information	tanifuji@faculty.chiba-u.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育バレーボール (秋)
科目番号	2236253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールの各種技術をゲームを通して向上させるとともに、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	対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	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) チーム内の役割を理解して、基本的なコート内の位置取りと動き方を理解する。 (2) サーブレシーブとディフェンスのフォーメーションを理解する。 (3) 3 段攻撃を実施することができる。 (4) 仲間と共にチームワークを高め、楽しくゲームをすることができる。
授業計画	第 1 週基礎技術の復習 第 2 週基本的なコート内の位置と動き方 第 3 週チーム構成とフォーメーション 第 4 週リードアップゲーム 第 5 週リーグ戦 1(チームオーダー) 第 6 週リーグ戦 2(サーブレシーブフォーメーション) 第 7 週リーグ戦 3(ディフェンスフォーメーション) 第 8 週リーグ戦 4(チームワーク) 第 9 週講義 第 10 週リーグ戦 5(総括)
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。 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

Course	Applied Physical Education Volleyball
Course No.	2236253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Nakaba Akiyama
Course Overview	This course is designed to learn fundamental skills (pass, serve, spike, block, game play), rules, basic strategies, and team work.
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) To understand the roles within the team and how to position and move around the court in a basic level. (2) To understand serve-reception and defensive formations. (3) To be able to perform a 3-way attack. (4) To be able to enhance teamwork with friends and have fun playing the game.
Class Schedule	Week 1Review of fundamental skills Week 2Fundamental positions and movements Week 3Basic team compositions and formations Week 4Lead-up games Week 5League game 1 (Team order) Week 6League game 2 (Reception formation) Week 7League game 3 (Defense formation) Week 8League game 4 (Teamwork) Week 9Lecture on sports activity of lifetime Week 10League game 5 (Summary)
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	1. FIVB,Coaches manual,2011

Office Hours and Contact Information	Office Hours: Thursday, 14:00-16:00 akiyama.nakaba.ff@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育フラッグフットボール (秋)
科目番号	2241233
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	松元 剛
授業概要	日本フラッグフットボール協会公式規則に準じたゲームを通して、フラッグフットボールに関する戦術的知識や技能の実践力を高め、ゲームパフォーマンスの向上を目指す。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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
授業形態	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公式ルールを理解し、ゲームができる。 (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	日本学生代表や学生チームの指導経験を活かして授業を実施する。 日本フラッグフットボール協会公式規則に準じたゲームを通して、フラッグフットボールに関する戦術的知識や技能の実践力を高め、ゲームパフォーマンスの向上を目指す。 第 1 週公式規則の確認とランプレイの立案 担当: 松元 剛 第 2 週ランプレイ、パスプレイの作戦確認 担当: 松元 剛 第 3 週守備の作戦立案と確認 担当: 松元 剛 第 4 週作戦カードを用いた模擬ゲーム 担当: 松元 剛 第 5 週リーグ戦 1、アメリカのスポーツ文化 担当: 松元 剛 第 6 週リーグ戦 2、米国大学フットボールの現状 担当: 松元 剛 第 7 週リーグ戦 3、NFL(プロ・フットボール) の現状 担当: 松元 剛 第 8 週リーグ戦 4、アメリカンフットボールとフラッグフットボール 担当: 松元 剛 第 9 週講義 担当: 松元 剛 第 10 週リーグ戦 5、米国大学フットボールとボウルゲーム 担当: 松元 剛
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% 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 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 / 体育科学系 B 棟 B317 029-853-2680 / 体育科学系 B 棟 B317 029-853-2680 matsumoto.tsuyosh.f.n at u.tsukuba.ac.jp http://www.go-matsugen.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

Course	Applied Physical Education Flag Football
Course No.	2241233
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Tsuyoshi Matsumoto
Course Overview	Emphasis is on further tactical/positional patterns and consideration for team shape/formations. Larger playing areas are gradually introduced, and as before, students take part in game formats on a regular basis.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course Mixed gender teams will be created so that each team has an equal number of men and women. Special rules will be set for games to ensure that everyone is actively involved in the game. In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of Flag Football and Can do team activities. (2) You can understand the official rules of Flag Football and play games. (3) You can understand the basic offensive tactics of Flag Football and demonstrate them during the game depending on the characteristics of the team. (4) You can understand the basic defensive tactics of flag football and demonstrate them during the game depending on the characteristics of the team. (5) You can play the game safely in cooperation with your friends.
Class Schedule	Week 1Understanding Flag Football official rule Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 2passing offence and defence drill Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 3running offence and defence drill Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 4making an assignment book for offence Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 5Game : Sport Culture in USA Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 6Game : College Football in USA Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 7Game : NFL Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 8Game : American Football and Flag Football Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 9Lecture on sports activity of lifetime Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 10Game : Bowl Game in USA Instructor:Tsuyoshi Matsumoto
Course Prerequisites	

Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Reflect on each lesson under a set theme and summarize it in a report, referring to relevant references and websites, etc.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	http://www.japanflag.org/ 1. Japan Flag Football Association, http://www.japanflag.org/
Office Hours and Contact Information	Monday 9am-10am Institute of Health and Sport Sciences Building B B317 029-853-2680 / Institute of Health and Sport Sciences Building B B317 029-853-2680 / Institute of Health and Sport Sciences Building B B317 029-853-2680 matsumoto.tsuyosh.fn at u.tsukuba.ac.jp http://www.go-matsugen.jp/
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育ボディ・ワーク (秋)
科目番号	2243253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 AB 木 2
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	足ほぐし、コアトレーニング、ストレッチング (円柱補助具を含む)、呼吸体操、軸をとらえるためのワーク等を行い、「からだ」に対する知識を深め、他者とコミュニケーションを図りながら、それらの技能の習熟を図る。緊張しこわばってしまった身体を他者とともにほぐし、引き締め、ゆるめ、整えることで、生涯にわたって運動を継続する力を育む。
備考	対面 男女別要素 (接触) G 科目 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
授業形態	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) 自己と他者のからだ相互に影響し合うことに気づくことができる。 (2) 軸を整えることでつながりを促進することができる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にペアで運動を実施できる。 (4) 自分の課題に合った方法で心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
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 週行動様式に気づくためのボディ・ワーク 第 2 週コミュニケーションを促進するためのボディ・ワーク 第 3 週姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第 4 週呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第 5 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 6 週筋力アップのためのボディ・ワーク 第 7 週軸をとらえるためのボディ・ワーク 第 8 週他者と共振するためのボディ・ワーク 第 9 週講義 第 10 週課題を確認し、自分らしく課題を解決するためのボディ・ワーク 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% 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。復習としてボディ・ワークの授業について翌日までに manaba の小テスト機能を使って「振り返り」を入力する。予習として次の授業時までに配布された事前資料をダウンロードして確認する。
教材・参考文献・配付資料等	授業に必要な資料や教材を提示するほか、manaba のコースコンテンツで資料を配付する。
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 つを用意することが望ましい。 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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Bodywork
Course No.	2243253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Toshihiro Kato
Course Overview	We will do the following exercises. (1) Core training (2) Stretching (3) Breathing technique (4) Bony axis training. Sharpen your senses. Increases resistance to stress while communicating with others. And enjoy the exercise itself.
Remarks	face-to-face elements by gender(contact) G-course Pair work (assisting with training, sports massage, etc.) may be done regardless of gender. If you are not comfortable with pair work, you can do it alone. Pairs can be formed in any way. If there is an odd number of participants, there may be a group of three. In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) You can notice that the self and others interact with each other. (2) You can feel the axis of your body. (3) You can exercise happily and safely in cooperation with your friends. (4) You can keep your body and mind healthy in a way that fits your task.
Class Schedule	Week 1Orientation Week 2For the awareness of your behavior Week 3Bodywork to promote communication Week 4Training for the good stance Week 5Bodywork to regulate breathing well Week 6Sports massage Week 7Bodywork to aware the axis of your body Week 8Bodywork to resonate with others Week 9Lecture on sports activity of lifetime Week 10Bodywork to solve your own problems
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skills and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	In addition to observing their health on a daily basis, students will prepare and review what they have learned in class. As a review, students will use manaba's quiz function to enter a "reflection" on the bodywork class by the next day. As preparation, students will download and review the pre-class materials distributed before the next class.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	In addition to providing materials and teaching materials necessary for lessons, materials will be distributed through manaba's course content.
Office Hours and Contact Information	E-mail:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(Ibaraki University)
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. Be sure to change into exercise clothes and change after exercise. It is recommended that you bring two towels, one for wiping sweat and one for wiping your mouth. When using AI to write a report, follow the "(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education" and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育リフレッシュ体操 (秋)
科目番号	2248253
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	秋 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を通じて、心身をリフレッシュすること。
備考	実務経験教員 対面 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 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
授業形態	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 ボール協会で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 週バウンド運動 (リズムに乗って弾んでみよう) 第 5 週ローリング運動 (スーパーマンになってみよう) 第 6 週ラート運動の特性, 用具に慣れる 第 7 週基本回転 1(逆さま世界を味わおう) 第 8 週基本回転 2(逆さま世界を味わおう) 第 9 週講義 第 10 週側方回転 (宇宙遊泳を楽しもう)
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	1. 池田延行・長谷川聖修, 乗って、弾んで、転がって! ちゃれん G ボール、明治図書、2010
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。 hasegawa.kiyonao.fu@u.tsukuba.ac.jp 水曜日 11 時半～12 時 A423 ☒ hasegawa.kiyonao.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。 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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Refresh Movements
Course No.	2248253
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	FallAB Thu2
Instructor	Kiyonao Hasegawa
Course Overview	Exercise bouncing in the Swiss ball.Exercise to rotation by the wheel gymnastics. Through a new experience, to refresh the mind and body.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of G balls and use them appropriately. (2) You can 1side rotation in wheelgymnastics . (support does't matter) (3) You can do paired exercises happily and safely while cooperating with your friends. (4) Learn and carry out how to keep your mind and body healthy through gymnastics.
Class Schedule	Week 1Stretching Week 2Basic movement on the Swiss ball Week 3Balance movement on the Swiss ball Week 4Bounding on the Swiss ball Week 5Rolling on the Swiss ball Week 6Basic movement on the wheel gymnastics Week 7Basic movement on the wheel gymnastics Week 8Basic rotation on the wheel gymnastics Week 9Lecture on sports activity of lifetime Week 10Rotation on the wheel gymnastics
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	In each class, a program of exercises that can be practiced in daily life will be presented. The report must be entered on manaba by noon of the day before the next week's class.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	1. 池田延行・長谷川聖修, 乗って、弾んで、転がって! ちゃれん G ボール、明治図書、2010
Office Hours and Contact Information	hasegawa.kiyonao.fu@u.tsukuba.ac.jp 11:30-12:00 wed A423 ☒ hasegawa.kiyonao.fu at u.tsukuba.ac.jp
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship