

授業科目名	基礎体育空手(春)
科目番号	2107163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	麓 正樹
授業概要	空手道の基本的な技術の実践を通じて、自らの身体と心、他者の身体と心、そしてその関連について理解を深める。基本技術と呼吸法、フットワークと基本技術の協調および形ができるようになる。
備考	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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 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 授業内容の説明 第2週 その場基本 1(その場突き、逆突き、前蹴りとミット打ち) 第3週 その場基本 2(受け) 第4週 移動基本 1(順突きと逆突き) 第5週 移動基本 2(順突きおよび逆突きと蹴り) 第6週 フットワークと打撃の協調 1(ジャンプとすり足からの攻防) 第7週 フットワークと打撃の協調 2(様々なステップからの攻防) 第8週 複合技術(突きと蹴りの組み合わせ) 第9週 触り組手(四肢体幹へのタッチと間合い) 第10週 形(4方向に想定した相手への攻防技術)と授業のまとめ
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	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Karate
Course No.	2107163
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
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, and Kata (Karate form), will be taught in this class.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) G-course 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。
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	
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)Learn about your health and physical fitness and use it to manage your physical and mental condition. 2)Learn the joy of physical activity and get exercise into your life 3)Understand the significance and value of physical education and sports.
Class Schedule	Week 1Guidance of Physical Education Class Week 2Guidance of Physical Education Class Week 3Developing life skills through physical education classes Week 4Guidance of Physical Education Class Week 5Balance, dexterity, use of the body Week 6Developing life skills through physical education classes Week 7Muscle strength and flexibility Week 8Guidance of Physical Education Class Week 9How to enjoy the Olympics Week 10Balance, dexterity, use of the body
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Evaluation will be made from the perspective of physical activity, knowledge, attitude and motivation based on the status of the course, reports and assignments submitted.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	
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	
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	

授業科目名	基礎体育弓道 (春)
科目番号	2110123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	松尾 牧則
授業概要	本授業では弓道の基礎となる射法八節を学ぶ。近距離および中間距離における発射練習を通じて、安全で合理的な技法を学習する。また、簡易試合により試合の進め方についても学習する。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素 (用具) 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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 弓道の基本技能を身に付け、運動を楽しむことができる
授業計画	弓道に関しては、弓道競技経験および弓道部等指導経験を有する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第 1 週弓道の基本射法と道場マナー 第 2 週近距離練習: 発射の仕組みと左手 (弓手) の働き 第 3 週近距離練習: 発射の仕組みと右手 (馬手) の働き 第 4 週近距離練習: 簡易ゲーム 第 5 週近距離練習: 基本の姿勢、射法の要点 第 6 週近距離練習: 射法八節と狙いの付け方個人戦の進め方 第 7 週個人戦の進め方 第 8 週中距離練習: 射法八節と姿勢 第 9 週中距離練習: 射法八節と作法 第 10 週団体戦の進め方/実技確認と評価
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。 技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察記録を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	1. 松尾牧則, はじめての弓道 (誠文堂新光社)
オフィスアワー等 (連絡先含む)	メール:matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp 弓道場:029-853-5624 matsuo.makinori.gf 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>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>
<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>TA</p>
<p>キーワード</p>	<p>体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, 武道, マナー, 礼法</p>

Course	Basic Physical Education Japanese Archery
Course No.	2110123
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Makinori Matsuo
Course Overview	In this class you will be able to learn the basic of Kyudo. While shooting on short and middle distance you will have a chance to learn about safety rules, be able to shoot quite well, and experience other parts of Kyudo, like competition.
Remarks	I Work Experience faculty face-to-face elements by gender(equipment) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	
Course Objectives(Learning Outcomes)	
Class Schedule	Week 1 Week 2 Week 3 Week 4 Week 5 Week 6 Week 7 Week 8 Week 9 Week 10
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	
Textbooks, References,and Supplementary Materials	1. 松尾牧則, はじめての弓道 (誠文堂新光社)
Office Hours and Contact Information	matsuo.makinori.gf at u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	

Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	

授業科目名	基礎体育柔道 (春)
科目番号	2115163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	岡田 弘隆
授業概要	柔道の基本を習得する。基本的な技を使用した安全な乱取を通じて徒手格闘技の魅力を理解する。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (その他) G 科目 女子は 道着の下に T シャツを着用すること
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)	柔道に関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる
授業計画	第 1 週 授業概要の説明、柔道衣の貸し出し 第 2 週 礼法、基本動作、受身 第 3 週 基本動作、受身、抑込技 第 4 週 受身、投技、抑込技 第 5 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 6 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 7 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 8 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取 第 9 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取 第 10 週 受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取
履修条件	特になし
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。礼法 20%、受身 20%、投技 20%、抑込技 20%、態度 (自身と他者の安全に配慮しているか)20%。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察を行うとともに、授業前後に、予習、復習として投技、固技の映像を視聴すること。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	okada.hiroataka.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)	女子は道着の下に T シャツを着用すること。 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。 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	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Judo
Course No.	2115163
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Hiroataka Okada
Course Overview	Emphasis will be on understandings of characteristics of Judo, types of waza, and history of Judo. Let's enjoy safe randori and game by acquiring basic waza!
Remarks	I Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(other) G-course 女子は 道着の下に T シャツを着用すること
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	
Course Objectives(Learning Outcomes)	1)Learn about your health and physical fitness and use it to manage your physical and mental condition. 2)Learn the joy of physical activity and get exercise into your life 3)Understand the significance and value of physical education and sports. 4)To understand things such as the history, culture, and the fundamental principals of techniques of Judo.
Class Schedule	Week 1Guidance of Physical Education Class Week 2Guidance of Physical Education Class Week 3Developing life skills through physical education classes Week 4Guidance of Physical Education Class Week 5Balance, dexterity, use of the body Week 6Developing life skills through physical education classes Week 7Muscle strength and flexibility Week 8Developing life skills through physical education classes Week 9How to enjoy the Olympics Week 10Balance, dexterity, use of the body
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Evaluation will be made from the perspective of physical activity, knowledge, attitude and motivation based on the status of the course, reports and assignments submitted.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	

Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	

授業科目名	基礎体育水泳(春)
科目番号	2117123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	仙石 泰雄
授業概要	様々なレベルにおいて、水中運動を楽しむことを目的とする。4 泳法の習得を目指すことに加え、スキндаイビングや水球など、様々な水中運動に取り組む。
備考	I 対面 男女別要素(ウェア) 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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる (1) 自分の健康や体力を知り、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) 水泳を科学的に理解し、4 泳法のスキルを学ぶ (5) 水球やスキндаイビングを体験し、実践への興味・関心を高める
授業計画	第 1 週 オリエンテーション, 基礎泳法 1 第 2 週 10 分間泳, アクアエクササイズ 第 3 週 10 分間泳, 基礎泳法 2 第 4 週 10 分間泳, フィンワーク 第 5 週 10 分間泳, スノーケリング または 体力測定 第 6 週 10 分間泳, クロール泳法観察 または 体力測定 第 7 週 10 分間泳, 水球基本技能 第 8 週 10 分間泳, 水球ゲーム 第 9 週 10 分間泳, 平泳ぎ泳法観察 第 10 週 30 分間泳
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	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)	オフィスアワーは特に設けていない。まずはメールで sen-goku.yasuo.ge@u.tsukuba.ac.jp に連絡すること。
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	1 水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオルを持参すること。 2 「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。」 3 「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)	TA1 名配置予定
キーワード	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Swimming
Course No.	2117123
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Yasuo Sengoku
Course Overview	The module aims to enjoy exercises in water together with various people. You learn 4 different swimming stroke, skin-diving and water polo through this module.
Remarks	I face-to-face elements by gender(wear) 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)	Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. The course supports student to; 1) understand own health and fitness so as to take care of themselves, 2) experience enjoying exercises in daily life, 3) understand the value of physical education/sports, 4) learn 4 different stroke technique in swimming based on sports science and 5) experience water polo and skin diving so as to have an interest in those sports.
Class Schedule	Week 1Guidance, 10-min swim, Playing in water Week 210-min swim, Streamline position, Kicking Week 310 min swim, Front crawl stroke Week 410 min swim, Backstroke Week 510 min swim, Breaststroke Week 610 min swim, Butterfly stroke Week 710 min swim, Skin diving 1 Week 810 min swim, Skin diving 2 Week 910 min swim, Water polo (Basic skills) Week 1010 min swim, Water polo (Game)
Course Prerequisites	Always bring a swimsuit, cap and towel to the pool. If you are injured or unwell, consult an instructor.
Grading Philosophy	Grades are evaluated comprehensively based on skills (35%), knowledge and understanding (30%) and attitude and motivation (35%). Students who attend less than 2/3 of the total number of class sessions will not receive credit. The criteria for assessing skills, knowledge and understanding will be presented and explained during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Students should carry out health observations and prepare and review class work. Report on class learning in manaba as required.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	Those who are not confident in their ability to swim can join the class. If a class is cancelled due to an instructor's unavailability, the teacher will be contacted via manaba.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	A teaching assistant will be assigned
Course Keywords	Physical strength, basic knowledge, skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育ソフトボール(春)
科目番号	2121163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	金田 健史
授業概要	ソフトボールをおこなう上での基本的な知識、技術を理解するとともに、基礎技能の向上と試合の中で獲得した技術を生かすために実践を意識した練習に取り組み、スポーツとしてのソフトボールの楽しさやルールの特徴を理解し、ゲームの中で実践していく。
備考	II 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)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる
授業計画	第1週 授業内容の説明、アイスブレイキング、ボールに慣れるためのボール遊び 第2週 キャッチボール(ボールの握り方、上肢の使い方)、キャッチングの基本: 守備技能の理解 第3週 スイング(バットの握り方、振り方)、スイングの基本: 打撃技能の理解 第4週 キャッチボール(キャッチボールからゴロ・フライ捕球)、捕球技術: 守備技能の修得, 試合形式 1 第5週 スイング(ボールを打つための動き)、バッティング技術: 打撃技能の修得, 試合形式 2 第6週 守備練習(ゴロの捕球から送球, フライキャッチ): 守備技能の修得, 試合形式 3 第7週 トスバッティング, 打球の打ち分け: 打撃技能の修得, 試合形式 4 第8週 守備練習(内外野ノック), 試合形式 5 第9週 ハーフバッティング, 試合形式 6 第10週 試合形式 7, まとめ
履修条件	
成績評価方法	技能:35%、理解・知識: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	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育卓球 (春)
科目番号	2122143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球競技の基本技術を本質から学ぶとともに、他種目にも共通する動作について理解を深める。多様な練習方法やミニゲームを通じて、コミュニケーションやスポーツマンシップ等についても学習する。
備考	II 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)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 卓球の競技特性を理解し、適切な課題解決ができる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、適切なスポーツ行動ができる。 (3) 卓球を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週卓球の競技特性の理解 (ラケット面、ボールの見方) 第 3 週卓球の競技特性の理解 (ボールの見方、打球点) 第 4 週卓球の競技特性の理解 (打球点、音に合わせた打球) 第 5 週卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球、打球感) 第 6 週卓球の競技特性の理解 (フットワーク) 第 7 週卓球の競技特性の理解 (移動を伴うフットワーク) 第 8 週ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション (個人戦) 第 9 週ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション (団体戦) 第 10 週応用的技術練習およびゲーム運用の工夫を通じた生涯スポーツの可能性について
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. 日本卓球協会編, 卓球コーチング教本
オフィスアワー等 (連絡先含む)	特に定めない。研究室訪問の際は、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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育ダンス(春)
科目番号	2123163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。また、授業を通して様々な運動プログラム(簡単なストレッチやヨガ等)を紹介する中で、健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。
備考	I 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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 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 授業ガイダンス 第2週 自身の身体を知る 第3週 ヨガ・ストレッチ 1 第4週 体力測定 第5週 ヨガ・ストレッチ 2 第6週 交流ダンス 第7週 様々なリズムのダンス 第8週 ダンスコンビネーション 1 第9週 ダンスコンビネーション 2 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	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育テニス(春)
科目番号	2125163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎的な技術、戦術を習得しダブルスおよびシングルのプレーができるようにする。加えてルールやマナー、テニスの歴史を学び、生涯スポーツとしてテニスを楽しむ能力を身につける。
備考	II. 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。 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
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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 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	テニスの基礎的な技術、戦術を習得し、ダブルスおよびシングルのプレーができるようにする。加えてルールやマナー、テニスの歴史を学び、生涯スポーツとしてテニスを楽しむ能力を身につける。 第1週フォアハンドストロークの基礎 第2週バックハンドストロークの基礎 第3週ボレーの基礎 第4週屋内体力測定 第5週屋外体力測定 第6週サービスの基礎 第7週スマッシュの基礎 第8週ダブルスのルール、進行 第9週ダブルスのマナー 第10週ダブルスのゲーム 第11週スキルテスト 第12週 第13週 第14週 第15週 第16週 第17週 第18週 第19週

	第 20 週 第 21 週
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	
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。 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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Tennis
Course No.	2125163
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Daisuke Mituhashi
Course Overview	Acquiring fundamental skills of tennis. Manner, rule, and values of sports shall also be learned through playing tennis.
Remarks	II. 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。 Work Experience faculty face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	"Cultivation of humility, gentleness and amiability. Nurture spirit of challenge cooperating with friends."
Course Objectives(Learning Outcomes)	"Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. Acquiring fundamental skills of tennis"
Class Schedule	"Week 1:Forehand Stroke Week 2-3: Forehand and Backhand Stroke Week 4: Physical fitness test(Indoor) Week 5: Physical fitness test(Outdoor) Week 6-9: Volley and Second service, game of doubles Week 10: Skill test Week 11: Optional class " Week 1Forehand Stroke Week 2Forehand Stroke Week 3Forehand and Backhand Stroke Week 4Forehand and Backhand Stroke Week 5Forehand and Backhand Stroke Week 6Forehand and Backhand Stroke Week 7Physical fitness test(Indoor) Week 8Physical fitness test(Indoor) Week 9Physical fitness test(Outdoor) Week 10Physical fitness test(Outdoor) Week 11Volley and Second service, game of doubles Week 12Volley and Second service, game of doubles Week 13Volley and Second service, game of doubles Week 14Volley and Second service, game of doubles Week 15Volley and Second service, game of doubles

	<p>Week 16Volley and Second service, game of doubles</p> <p>Week 17Volley and Second service, game of doubles</p> <p>Week 18Skill test</p> <p>Week 19Skill test</p> <p>Week 20Optional class</p> <p>Week 21Optional class</p>
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	
Textbooks, References,and Supplementary Materials	Photocopies
Office Hours and Contact Information	<p>”Office Hours: N/A (I don’t set up certain office hours, so please let me know in advance if you intend to come and see me.)</p> <p>Location:B309 Phone Number (Ext.): 2631</p> <p>E-mail:kyamada@taiiku.tsukuba.ac.jp</p> <p>TF and TF : N/A ”</p> <p>mitsuhashi.daisuk.gn at u.tsukuba.ac.jp</p>
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	spirit, challenge, sports, skills, sportsmanship, practical, ability, communication, Rally, Game, of, doubles

授業科目名	基礎体育トリム運動(春)
科目番号	2130163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	
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、受講生のコンデションにあわせた教材を用意したい。
備考	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）	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。
授業計画	本授業は、体育を履修する上で特別な支援ニーズがある学生に対して開講している。受講生のコンデションを考慮したスポーツを教材として実施する。 第 1 週 授業内容の説明、導入 第 2 週 生涯スポーツの必要性の理解 第 3 週 個々の心身に応じた運動体験 第 4 週 屋内体力測定 第 5 週 屋外体力測定 第 6 週 アダプテッドした運動やスポーツを楽しむ 1 ボッチャ 第 7 週 アダプテッドした運動やスポーツを楽しむ 2 卓球 第 8 週 アダプテッドした運動やスポーツを楽しむ 3 ウォーキング 第 9 週 アダプテッドした運動やスポーツを楽しむ 4 フライングディスク 第 10 週 振り返り・授業評価
履修条件	本授業は、体育を履修する上で特別なニーズがある人に限る。
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35% 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 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	1. N/A
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）	受講生のコンデションを考慮したアダプテッド・スポーツを教材として実施するため、授業内容に示した種目以外にもさまざまな活動をする場合がある。単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。 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	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Trim Exercise
Course No.	2130163
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	
Course Overview	In this course, course instructor provides some physical activities which every student can enjoy and develop on your health. Students will be expected to have management skills between physical and mental health.
Remarks	face-to-face G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Understanding an importance of sports culture.
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge for various physical activities by performing exercise and addressing a concept of sports culture. The goals of this class are to enjoy playing physical activities and form positive attitude to have interest on health and physical fitness based on creating a learning assignment and gradual training program fitted everyone's health condition.
Class Schedule	Week 1Orientation Week 2Understanding the need for lifelong sports Week 3Exercise experiences tailored to individual physical and mental needs Week 4Physical Fitness Test 1(indoor) Week 5Physical Fitness Test 2(outdoor) Week 6Enjoy adapted exercise and sports (1) Boccia Week 7Enjoy adapted exercise and sports (2) Table tennis Week 8Enjoy adapted exercise and sports (3) Walking Week 9Enjoy adapted exercise and sports (4) flying disc Week 10Debriefing
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attendance(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)
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. N/A
Office Hours and Contact Information	Office Hours: N/A Please contact me by email if you need.Location: A404 Phone Number: 029-853-6361
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	Three-fourths attendance is required for credit. 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	skills, fitness, habit, culture, ethic, sportsmanship, lifetime, sports, physical, and, mental, health

授業科目名	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	藤本 巳由紀
授業概要	既存のスポーツ競技種目やその価値観にとらわれず、ニュースポーツと呼ばれる種目(ボッチャ、ディスクゴルフ、アルティメット、モルックなど)の中から数種類を体験する。自分の興味、体力、健康作りに応じた生涯スポーツへの足がかりとなるような知識および基礎動作の習得を目指す。ただし、天候(雨天時や気温などの気象状況)によっては、活動場所が制限され、活動内容に変更が生じる場合がある。
備考	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)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) ニュースポーツの体験を通して、心身の健康を保つ新たな方策を実践できる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (3) ニュースポーツの用具の特性を理解し、適切に利用できる。 (4) ニュースポーツ各種目に必要な基礎動作ができる。
授業計画	第1週 授業内容の説明・導入、軽運動 第2週 フライングディスクの基本的なスローとキャッチを学び、スローの正確性と飛距離を追求する 第3週 フライングディスクの正確なスローと飛距離の調整を応用してディスクゴルフを楽しむ 第4週 フライングディスクの正確なスローとキャッチを応用してアルティメットを楽しむ(1) 第5週 チームスポーツとしてのアルティメットを楽しむ(2) 第6週 ボッチャ導入・自身の投げのフォームや性質を理解する、ルール説明 第7週 ボッチャゲームを楽しむ 第8週 モルック導入、ルール説明 第9週 モルックのゲームを楽しむ 第10週 ニュースポーツの振り返り ニーズに応じたニュースポーツの実践
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（連絡先含む）	fujimoto.miyuki.gf(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）	<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、適切に活用すること。</p> <p>天候や状況によってはシラバスに掲載していない種目を実施することがあります: ソフトバレー, ピックルボール, キンボールなど</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, チャレンジ, 健康, 体力, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
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、シュートやドリブル、パスなどの基礎技術を習得し、仲間と協力しながら修得した技術をゲームで実践しながら学習を進めていく。
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)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる (1) バスケットボールの特性を理解し、ゲームを楽しむことができる。 (2) バスケットボールの基本的な技術・戦術を理解することができる。 (3) 仲間と協力しながら、主体的な姿勢で課題に挑戦することができる。 (4) バスケットボールを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践することができる。
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週オリエンテーション、導入 第2週ボールの扱い方の理解、基礎技術の理解 第3週個人戦術の習得(ゴール下シュート) 第4週個人戦術の習得(ジャンプシュート) 第5週個人戦術の習得(レイアップシュート) 第6週グループ戦術の習得(ドリブルサポート) 第7週グループ戦術の習得(アウトナンバー) 第8週グループ戦術の習得(ディフェンス) 第9週リーグ戦 第10週総合確認
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。 授業での学びについて、レポートを manaba にて提出する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	連絡先:nakazawa.shota.fw@u.tsukuba.ac.jp nakazawa.shota.fw 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>運動に適した服装を着用し、屋内シューズを持参すること。 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。 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>1名配置予定</p>
<p>キーワード</p>	<p>コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力</p>

授業科目名	基礎体育バドミントン(春)
科目番号	2135143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	吹田 真士
授業概要	バドミントンの技能を習得するとともに、相手と一緒にプレイすることの大切さを学習する。
備考	II 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
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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる
授業計画	本授業に関しては、本学バドミントン部を指導し、日本バドミントン協会普及指導部長として指導者養成を担当する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週 体育授業ガイダンス 第2週 初心者遊ぶ1(1人遊びから2人遊びへ) 第3週 初心者遊ぶ2(発展史追体験ゲーム) 第4週 技術課題の発生・ドライブの習得 第5週 ドライブ・ゲーム(ミックスダブルス方式にて) 第6週 相手を前後左右に動かすことに向けて(バドミントングリップとロブの習得) 第7週 ドロップ&ヘアピン&ロブの習得と半面シングルスゲーム 第8週 強打の獲得に向けて 第9週 ダブルスゲームの運営 第10週 まとめ
履修条件	
成績評価方法	評価基準を授業時間内に示し、解説・講評する。受講状況、提出されたレポートや課題などから、技能(35%)、知識・理解(30%)、態度・意欲(35%)の観点で評価する。 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)	オフィスアワー: 水曜日 10:30~11:45 E-mail: suita.masashi.gn © u.tsukuba.ac.jp (©を@にかえてください)

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</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、適切に活用すること。 屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)</p>	
<p>キーワード</p>	<p>チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力</p>

授業科目名	基礎体育バレーボール(春)
科目番号	2136183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールを理解し、基礎的な技術であるパス(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)の正しい動作を習得するとともに、仲間と協力してボールを繋ぎ、チームワークを高める能力を身につける。
備考	II 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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる(1) バレーボールの基礎技術とルールを理解する。 (2) アンダーパスとオーバーパスを正確にすることができる。 (3) 相手コート内の狙った範囲にサーブを打つことができる。 (4) 仲間と協力しながらゲームを楽しく実施することができる。
授業計画	第1週 授業内容の説明、導入 第2週 1人でのボール遊び 第3週 2人でのボール遊び 第4週 アンダーハンド組手パスへの導入 第5週 片手パスの応用としてアンダーハンドサーブへの導入 第6週 オーバーハンドパスおよびトスへの導入 第7週 パスゲーム(6×4.5m コート) 第8週 パスゲーム(6×6m コート) 第9週 パスゲーム(9×6m コート) 第10週 パスゲーム(フルコート)
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	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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Volleyball
Course No.	2136183
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Nakaba Akiyama
Course Overview	This course is designed to learn fundamental skills (pass, serve, game play), rules, and team work.
Remarks	II face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Cultivation of humility, gentleness and amiability. Nurture spirit of challenge and cooperating with classmates.
Course Objectives(Learning Outcomes)	Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1) To understand fundamental skills and rules of volleyball. (2) To be able to make accurate forearm pass and overhead pass. (3) To be able to serve to the target area in the opponent's court. (4) To be able to cooperate with friends and enjoy the game.
Class Schedule	Week 1Introduction, Fundamental skills test Week 2Play with a ball by one player Week 3Play with a ball by two players Week 4Introduction to forearm pass Week 5Introduction to underhand service (single hand pass) Week 6Introduction to overhand pass (set-up) Week 7Pass games (6 x 4.5m court) Week 8Pass games (6 x 6m court) Week 9Pass games (9 x 6m court) Week 10Pass games (full court)
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	challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability, teamwork

授業科目名	基礎体育ハンドボール(春)
科目番号	2137123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	山田 永子
授業概要	ゲームを中心に、個人での状況解決の仕方、グループでの状況解決の仕方を学ぶ。また、ボールを使った様々な動きを通して、コーディネーション能力を高める。
備考	II 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)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) ハンドボールのルールを理解し、適切にプレーできる。 (2) パス、キャッチ、ドリブル、シュートができる。 (3) 仲間と協力しながら、審判に従い、楽しく安全にゲームを実施できる。 (4) ハンドボールを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第1週 授業概要の説明、チーム決め、基礎スキル(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(ウェー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
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	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 Playing handball : a comprehensive study of the game
オフィスアワー等（連絡先含む）	yamada.eiko.ga@u.tsukuba.ac.jp 木曜 14:00~15:30
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。 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	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Handball
Course No.	2137123
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Eiko Yamada
Course Overview	Student will learn handball as a game based on technical skills, tactical knowledge and ability to improvise. And student will improve coordination skill through various ball exercises.
Remarks	II face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course 短期留学生在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
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)	Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1) Understand the rules of handball and be able to play properly. (2) Acquired techniques of pass, receive, dribble, shot. (3) You can cooperate with your teammates and follow the referee and play game in a fun and safe way. (4) Learn and carry out how to keep your mind and body healthy through handball.
Class Schedule	Week 1Orientation, Team introduction, Fundamental skill (ball coordination, throw, dribble, shoot), Small game Week 2Fundamental skill (ball coordination, throw, dribble, jump-shoot), Rule explanation, match Week 3Fundamental skill, understanding the game phase, carrying a ball in fast break, match Week 4Fundamental skill, feint movement, technique and tactic of Goal Keeper, match Week 5Fundamental skill, intercepting/stealing-ball, shootings in fast break, match Week 6Fundamental skill, skill of Pivot position, match Week 7Fundamental skill, attack technique (waving, contact pass), match Week 8League Week 9League Week 10League
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attendance(35%), Skill(35%), Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skills, knowledge and understanding will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Record your health & condition observations and review lessons learnt in class by the following week.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	Playing handball : a comprehensive study of the game
Office Hours and Contact Information	Office Hours: N/A (I don't set up certain office hours, so please let me know in advance if you intend to come and see me.) Location: B302 Phone: 2636 e-mail: yamaball@taiiku.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. There is a rules test for handball. Lecture reports are also evaluated. When using AI to prepare reports, etc., please refer to the "Guidelines for the Use of AI in Education (for students)" and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	spirit, challenge, sports, skills, sportsmanship, ability

授業科目名	基礎体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2140143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	松尾 博一
授業概要	心身の健康維持・増進や生活習慣病の予防と運動・体力の関係を学び、レジスタンストレーニング、ジョギング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。
備考	I 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 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)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる (1) トレーニングの原理・原則を知識として獲得し、理解している。 (2) 安全かつ効果的なフォームでトレーニングを実践できる。 (3) 自らの目的に合った一連のトレーニングメニューを組み立てることができる。 (4) 仲間と協力しながら、楽しく安全にトレーニングを実施できる。
授業計画	第1週 授業概要説明、トレーニングメニュー紹介と練習 第2週 トレーニング原理・原則の説明、トレーニング練習 第3週 レジスタンストレーニング 第4週 屋外体力測定 第5週 有酸素運動の導入 第6週 目的別トレーニングメニューの選択と実践 第7週 目的別トレーニングメニューの作成と実践 第8週 トレーニング実践と評価 第9週 トレーニング実践と内容・方法の改善 第10週 トレーニング実践と学期のまとめ
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	日常的な運動記録を行うとともに、授業と日常的な運動記録を通した身体への気づきや学びについて manaba でレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	matsuo.hirokazu.ga 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>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>
<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>体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力</p>

授業科目名	基礎体育ボディ・ワーク (春)
科目番号	2143163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	体幹部を中心としたトレーニングやストレッチング (円柱補助具を含む)、姿勢を整えるためのワークを行い、「からだ」に対する知識を深め、それらの技能の習熟を図る。普段、気にかけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、引き締め、ゆるめ、整えることで、内側からの身体感覚を磨きストレスへの抵抗力を高め、運動そのものを享受する。
備考	対面 男女別要素 (接触) G 科目 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。
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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自分の身体の状態に気づくことができる。 (2) 体幹部を中心としたトレーニングを実施できる。 (3) 身体内部からゆるめることができる。 (4) 運動の喜びに触れ、日常生活の改善に努めることができる。
授業計画	毎時間実習記録カードに授業前のからだの具合と今日のねらいを記入し、授業ないよう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 週体育授業ガイダンス、アイスブレイク 第 2 週柔軟性を高めるためのボディ・ワーク 第 3 週体幹を鍛えるためのボディ・ワーク 第 4 週体幹につながる筋力を鍛えるためのボディ・ワーク 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 週からだをゆるめるためのボディ・ワーク 第 7 週呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第 8 週姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第 9 週筋力アップのためのボディ・ワーク 第 10 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) 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。

オフィサー等（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）	<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>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。</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、適切に活用すること。</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	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育リフレッシュ体操 (春)
科目番号	2148163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	長谷川 聖修
授業概要	体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。
備考	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
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)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1)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	体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。 G ボール運動に関しては、NPO 法人日本 G ボール協会にて指導者養成の講師を担当する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第 1 週ガイダンス・ストレッチ・体ほぐし 第 2 週ペア体操の基本 (1-6) G ボール運動の特性、用具に触れる 第 3 週ペア体操の基本 (7-12) G ボール運動 (バランス・バウンド) 第 4 週体力測定 第 5 週ペア体操 (音楽に合わせて) G ボール運動 (ローリング) 第 6 週ペア体操 (まとめ) G ボール (まとめ) 第 7 週ラート運動 (基本運動・ベルトの付け方) 第 8 週ラート運動 (補助付き側方回転) 第 9 週ラート運動 (側方回転) 第 10 週ラート運動のまとめ

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	
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	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, リフレッシュ, コミュニケーション, チャレンジ

Course	Basic Physical Education Refresh Movements
Course No.	2148163
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	SprAB Thu1
Instructor	Kiyonao Hasegawa
Course Overview	In this lesson, you learn mind and body through gymnastics and acquire knowledge and fundamental exercise ability to enjoy sports with friends. Through this lesson ,we will cultivate a spirit of challenge by challenging the activities that have never experienced, such as "G-ball" ;giant-gymnastics ball and "Wheel gymnastics" ;gym wheels movement. The teacher who is Japanese national athlete in Wheel gymnastics will take classes by taking advantage of their experiences.
Remarks	Work Experience faculty 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)	☆ Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. (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	In this lesson, you learn mind and body through gymnastics and acquire knowledge and fundamental exercise ability to enjoy sports with friends. Through this lesson ,we will cultivate a spirit of challenge by challenging the activities that have never experienced, such as "G-ball" ;giant-gymnastics ball and "Wheel gymnastics" ;gym wheels movement. Week 1Stretching the body and loosen yourself up with gymnastics Week 2Pair gymnastics(1~6) Learn to the characteristics and basically movement of G-ball Week 3Pair gymnastics(7~12) G-ball (Balancing movement/Bounding movement) Week 4Physical fitness test Week 5Pair Gymnastics(with Music) G-ball (Rolling movement) Week 6Pair Gymnastics(Roundup) G-ball (Roundup)

	<p>Week 7 Wheel gymnastics (Basic movement/How to use bindings)</p> <p>Week 8 Wheel gymnastics (Side rotation with support)</p> <p>Week 9 Wheel gymnastics (Side rotation)</p> <p>Week 10 Wheel gymnastics (Roundup)</p>
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	<p>Attitude(35%), Skill(35%), Knowledge(30%)</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	<p>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.</p>
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	<p>Please send me an E-mail if you need anything.</p> <p>hasegawa.kiyonao.fu@u.tsukuba.ac.jp</p> <p>11:30-12:00 wed</p> <p>A423 ☒ hasegawa.kiyonao.fu at u.tsukuba.ac.jp</p>
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	<p>physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability, communication, challenge.</p>

授業科目名	基礎体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2152143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 木 1
担当教員	榎本 靖士
授業概要	陸上競技の走跳投という運動を目的および手段とし、体力や技能を高めるための理論および方法を学習し、あわせて競技能力に応じて競技を楽しむ態度を養う。また、健康・体力の意義について陸上競技の実践を通して理解する。
備考	I 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)	陸上競技の走跳投に関する基礎的知識と技術を習得し、自身の体力・健康の維持・向上につながるように実践できる。
授業計画	第1週 陸上競技の種目特性 第2週 走運動の基礎的理解と実践 第3週 スタートと疾走局面における走技術 第4週 体力測定 第5週 ハードル競技の特性とハードリング技術 第6週 跳躍運動の基礎 第7週 助走を用いた跳躍 第8週 投動作の基礎 第9週 助走を用いた投てき 第10週 健康と体力について
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	Manaba での課題の提出を求める
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	水曜日 11:30~12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669 / 体育科学系 A 棟 A603 2669 / 体育科学系 A 棟 A603 2669 enomoto.yasushi.ft at u.tsukuba.ac.jp

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</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>
<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>TA 配置あり</p>
<p>キーワード</p>	