

授業科目名	応用体育空手 (春)
科目番号	2207243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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。 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) 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 1(突きと蹴りの組み合わせ) 第 9 週触り組手 1(四肢へのタッチと間合い) 第 10 週形 1(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	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.	2207243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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 1Introduction Week 2Sonoba-kihon 1. Stationary basic offensive techniques: Sonobazuki, Gyakuzuki, Maegeri, Mawashigeri, and punching and kicking training with mitts. Week 3Sonoba-kihon 2. Uke. Basic defensive techniques for head, body trunk and lower limbs: Jodan-uke, Chudan-uke, Gedan-uke. Week 4Ido-kihon 1. Basic offensive techniques with forward and backward movement: Jun-tsuki, Gyaku-tsuki. Week 5Ido-kihon 2. Many variations of basic offensive techniques with forward and backward movement: Jun-tsuki, Gyaku-tsuki. Week 6Coordination of footwork with hitting techniques 1. Footwork includes jumping and Suriashi. Week 7Coordination of footwork with hitting techniques 2. Hitting techniques with Footwork includes jumping and Suriashi. Week 8Compounding techniques 1. Coordination of Tsuki with Keri. Week 9Sawari-kumite 1. Control of timing and spacing of offensive and defensive techniques: touching upper and lower limbs.

	Week 10Kata 1. Offensive and defensive techniques for imaginary opponents in 4 directions.
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	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)	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	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	防具を着け稽古できるまでの基礎的技術と、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。
備考	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。(1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 剣道の礼儀作法を身につける。
授業計画	剣道に関しては、剣道最高段位八段を有する元日本代表である教員が、その経験を生かして授業を実施する。 第 1 週オリエンテーション 授業の概要 剣道の基本 竹刀の握り方 第 2 週剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第 3 週剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第 4 週剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第 5 週剣道の基本、素振りの応用編、踏み込み足 第 6 週木刀による剣道基本稽古法を行うための基礎技能 第 7 週木刀による剣道基本稽古法 (グループワーク) 第 8 週木刀による剣道基本稽古法 (グループワーク) 第 9 週木刀による剣道基本稽古法 (グループワーク) 第 10 週木刀による剣道基本稽古法総仕上げ
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	木刀による剣道基本稽古法の映像や資料を、予習復習に活かす。授業内の活動内容等を manaba にて提出する
教材・参考文献・配付資料等	剣道指導要領、木刀による剣道基本稽古法
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	

Course	Applied Physical Education Kendo
Course No.	2211243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Thu2
Instructor	Takahiro Nabeyama
Course Overview	The aim is to develop mind and body through basic practice with equipment up to sparring level, and through practice of etiquette.
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)	To begin practicing with Kendo armor also known as bogu to basic fundamental level, as well as learning Kendo etiquette to improve ones mind and body.
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 1Explanation of course content, introduction Week 2The Characteristics of Kendo Week 3Basics(Posture, Etiquette) Week 4Measurement of Indoor physical fitness Week 5Measurement of Outdoor physical fitness Week 6The Swing of the Shinai also known as Suburi ,(Large swing, The swing to the head called ” men” going forwards and backwards) Week 7Suburi, (Men suburi going forwards and backwards, fast forward and backward suburi) Week 8Footwork Week 9Examination of Practical Skill in Kendo Week 10Written Examination
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 materials and videos of the Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto. Submit the contents of the activities done during the class through manaba.

Textbooks, References, and Supplementary Materials	Curriculum Guidance, Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto
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 (春)
科目番号	2214243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリーの初歩的技術の習得やゲーム体験などを通してスポーツの文化的、社会的、倫理的価値や精神的効果について理解を深めます。
備考	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 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	春学期はアーチェリーを初学者を想定し、以下の順序と内容にて行う。近距離 (5m～10m 位置) での発射が中心となる。アーチェリー場は屋外施設につき、雨天時は教室ほかでの活動となる。 第 1 週 第 2 週合理的かつ楽なスタンス、自分に合った立ち方を見つける 第 3 週弦をしっかりと引くための基本的技術を学び、留意点を知る 第 4 週的に向かってしっかりと弓を押せる握り方 (グリップ) を体得する 第 5 週「アンカーリング」の重要性を理解し、その体得を目指す 第 6 週競技形式の練習をしながら、採点方法を知る 第 7 週照準器の使用方法を学び、使いこなせるようにする 第 8 週班対抗 (3 人一組) によるトーナメント戦を行う 第 9 週色々なゲームを考案し、実際に運営してみる 第 10 週到達度を確認する実技検定を行う (10m の距離から 10 射)
履修条件	殺傷力のある道具を用いるため、自己管理と他者への配慮などを十分に行えること。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解、態度・意欲の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。

学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察とともに、授業で指示された課題について予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	授業の進行に応じ適宜紹介する。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。
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜日 16 時から 18 時 随時メールにてアポを取った上で来室ください 随時メールにてアポを取った上で来室ください 体育科学系棟 B504 研究室 029-853-2629 saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	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.	2214243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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 of various physical activities by performing exercise and addressing the 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 archery. 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 2Deciding your best standing position and stance. Week 3Learning the ”Anchoring”;how to pull bow string. Week 4Learning how to grasp handle to push the bow properly Week 5Understanding the importance of anchoring for keeping stable form Week 6Challenge from 30m middle distance , and check your shooting form. Week 7Making up your form better, and challenge from 50m long distance. Week 8Learning the work of sighting device and the handling of it. Week 9Learning how to count the score of archery. Week 10Learning how to operate group tournament match.
Course Prerequisites	keeping attentiveness for safety management because of using high lethality equipment
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	Eugen Herrige, Zen , 1956
Office Hours and Contact Information	15:00-17:00 Monday 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. You need 500yen for consumable goods using in 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	none
Course Keywords	physical activity habit, sports culture, ethic, sportsmanship

授業科目名	応用体育ソフトボール(春)
科目番号	2221243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	金田 健史
授業概要	応用体育(春)では、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ていく。
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) ソフトボールの特性を理解し、ボールを投げることができる。 (2) 投げられたボールを捕球することができる。 (3) 投げられたボールを打つことができる。 (4) 仲間と協力し、チーム活動ができる。
授業計画	第1週 授業内容の説明、アイスブレイキング、ボールに慣れるためのボール遊び 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	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.	2221243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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 1Introduction, Ice break and Fundamental skills Week 2Fundamental skills (how to play catch and throw the ball) Week 3Fundamental skills (how to grip the bat and how to hit the ball) Week 4Fundamental skills (how to catch the ball)and short games Week 5Fundamental skills (how to swing strongly)nd short games Week 6Defensive skills training, and practice games part 1 Week 7Offensive skills training, and practice games part 2 Week 8Defensive skills training, and practice games part 3 Week 9Offensive skills training, and practice games part 4 Week 10Team practice, and practice games part 5
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	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	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	physical fitness, basic knowledge, challenge, sports skills, practical ability., sports-manship, practical ability

授業科目名	応用体育卓球 (春)
科目番号	2222203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球を通してスポーツ活動に関する知識を深める。独特の練習法を用いて、一つの種目をより深く追求することにより、様々な種目に関係する技術を理解させる。ミニゲームにも取り組む。
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) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 卓球の基礎的知識について学ぶ
授業計画	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週卓球の競技特性の理解 (フォアハンドの導入: ラケット面、ボールの見方) 第 3 週卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球) 第 4 週卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球、打球感) 第 5 週卓球の競技特性の理解 (フットワーク) 第 6 週卓球の競技特性の理解 (バックハンドの導入: 切り返し) 第 7 週卓球の競技特性の理解 (バックハンドの応用) 第 8 週卓球の競技特性の理解 (移動を伴うフットワーク、切り返し)、ミニゲーム 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 (個人戦) 第 10 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)
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	
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.	2222203
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Thu2
Instructor	Yuki Nonaka
Course Overview	Students will deepen their knowledge of sports activities through table tennis. By pursuing a single discipline more deeply using unique training methods, students will gain an understanding of techniques relevant to various other sports. The course also includes participation in mini-games.
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)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)Learn the basic knowledge of table tennis
Class Schedule	Week 1Course Orientation and Introduction Explanation of the course objectives and introductory guidance. Week 2Understanding Competitive Characteristics (1): Forehand Introduction Focus on racket angle and visual tracking of the ball. Week 3Understanding Competitive Characteristics (2): Rhythmic Striking Practicing strokes in synchronization with sound/rhythm. Week 4Understanding Competitive Characteristics (3): Rhythmic Striking and Ball Impact Developing a sense of rhythm and the physical sensation of ball impact (touch). Week 5Understanding Competitive Characteristics (4): Footwork Fundamentals of movement and positioning specific to table tennis. Week 6Understanding Competitive Characteristics (5): Backhand Introduction Basics of backhand strokes and transition techniques (Kiri-kaeshi). Week 7Understanding Competitive Characteristics (6): Applied Backhand Practical application and development of backhand techniques. Week 8Understanding Competitive Characteristics (7): Footwork with Movement and Transitions Combining wide-range movement with stroke transitions; includes mini-games.

	<p>Week 9 Game Management and Communication (Individual): Strategic Creativity Managing individual matches, exploring strategic variations, and communicating with opponents.</p> <p>Week 10 Game Management and Communication (Team): Strategic Creativity Managing team-based matches and fostering communication through collective play.</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	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. 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 (春)
科目番号	2223243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
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 (簡単なストレッチングやヨガ、マッサージ等) を身につけ、バランスのとれた健康的な身体づくりを目指す。
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 週体育授業ガイダンス 第 2 週身体を知る 第 3 週ヨガ・ストレッチ 第 4 週体力測定 第 5 週ヨガ・ストレッチ 2 第 6 週様々なリズムのダンス 第 7 週様々なリズムのダンス 2 第 8 週ダンスコンビネーション 基礎 第 9 週ダンスコンビネーション 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	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.	2223243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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 1Guidance of Physical Education Class Week 2Knowing about ”my body” Week 3yoga and stretch 1 Week 4physical fitness test Week 5yoga and stretch 2 Week 6Dance with various music Week 7Dance with various music 2 Week 8dance combinations basic Week 9dance combinations 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(春)
科目番号	2225263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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) テニスの用具・施設の特性やマナーを学び、楽しく安全にプレーできる。 (2) テニスのルールを学び、自ら試合の進行ができる。 (3) テニスの基本的な動作を学び、適切なフットワークやラケットの持ち方でプレーできる。 (4) テニスを楽しむために、ストロークのラリーを続けることができる。
授業計画	第1週 授業内容の説明、用具・安全管理の説明、テニスの基本動作 第2週 テニスのコート・マナー、ボレー・ミニラリー 第3週 スコア形式とセルフジャッジ、ミニラリーによる試合 第4週 屋内体力測定 第5週 屋外体力測定 第6週 ルール・マナーの確認、ロングラリー・サーブ 第7週 クロスラリー・リターン・応用的なショット(ロブ) 第8週 ダブルスの基本的なフォーメーション 第9週 ダブルスの試合、スキルテスト 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で出席すること。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.	2225263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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) conduct matches by themselves by learning the rules of tennis. (3) play with appropriate footwork and grip of the racket by learning the basic movement of tennis. (4) continue stroke rally to enjoy playing tennis.
Class Schedule	Week 1Explanation of course contents, equipment, and safety management. The basic movement of tennis. Week 2Court and manner for tennis. Volley and short rally. Week 3Scoring system and self-judge. Matches with short rally. Week 4Indoor physical fitness test. Week 5Outdoor physical fitness test. Week 6Review of rules and manners for tennis. Long rally and service. Week 7Cross court rally, return, and advanced shot (lobbing). Week 8The basic formation of the doubles match. Week 9Doubles matches. Skill evaluation. Week 10Doubles matches, simulated tournament.
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 the university library. 1. BASEBALL MAGAZINE SHA Co. Ltd., Tennis magazine
Office Hours and Contact Information	kaoru9hiyoko9@hotmail.co.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 (春)
科目番号	2230243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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。昨年度は、ウォーキングを行った。
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) ウォーキングの方法について理解し楽しく歩くことができる。 2) ウォーキング前後の心拍数を計測し、自身に適したウォーキングができる。 3) 仲間のペースに合わせて歩くことができる。 4) ウォーキング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	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・オリエンテーション 第 2 週ウォーキング (1) 歩行の基礎 第 3 週ウォーキング (2) 自分の歩幅を知る 第 4 週ウォーキング (3) 自分の歩行後の脈拍を知る 第 5 週ウォーキング (4) 自分の歩き方を観る 第 6 週ウォーキング (5) 様々な速度で歩く (速歩を理解する) 第 7 週ウォーキング (6) 自分の歩き方を観る 第 8 週ウォーキング (7) 仲間に合わせて歩く 第 9 週ウォーキング (8) 長い距離を歩く 第 10 週振り返り・授業評価
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	1. 能勢博, ウォーキングの科学 10 歳若返る、本当に効果的な歩き方
オフィスアワー等 (連絡先含む)	月曜日 15:00~17:00

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>この授業は、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。</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 Trim Exercise
Course No.	2230243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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) I can understand how to walk and walk happily. 2) The heart rate before and after walking is measured, and walking suitable for oneself can be performed. 3) You can walk at the pace of your friends. 4) I can learn and practice how to keep my mind and body healthy through walking.
Class Schedule	Week 1Introduction Week 2Walking(1):Basic of walking Week 3Walking(2):Knowing your strides Week 4Walking(3):Understanding of heart rate Week 5Walking(4):Watch how you walk Week 6Walking(5):Walk at different speeds Week 7Walking(6):Walk with your friends Week 8Walking(7):Walk at different speeds Week 9Walking(8):Walk a long distance Week 10Looking back Class evaluation
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)
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 1. 能勢博, ウォーキングの科学 10歳若返る、本当に効果的な歩き方

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	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship, fitness, lifetime, sports physical and mental health

授業科目名	応用体育バスケットボール(春)
科目番号	2234203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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、個人戦術(相手を打ち破る行為、相手からボールを奪う行為)を習得し、個人戦術を活かしたゲームができるようになる。 ■ 木 2 バスケ大高先生分 ■
備考	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、基礎技術、個人戦術を習得する。 (2) バスケットボールの基礎技術、個人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。
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 週個人戦術の習得(1on1 の駆け引き 1) 第 7 週個人戦術の習得(1on1 の駆け引き 2) 第 8 週個人戦術を重視したゲーム(3x3 1) 第 9 週個人戦術を重視したゲーム(3x3 2) 第 10 週個人戦術を重視したゲーム(3x3 3)
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.	2234203
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Thu2
Instructor	shota Nakazawa
Course Overview	Understanding the characteristics of basketball, acquirement of Individual tactics (break opponents, take ball from opponents). Acquirement how to utilize technical and tactical fundamentals in games.
Remarks	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)Understanding the characteristics of basketball and acquirement of individual tactics. 2)You can play basketball games that utilize technical and tactical fundamentals. 3)Structure and practice games plan in cooperation with your teammates.
Class Schedule	Week 1Explanation of class contents, Introduce basketball Week 2Ball handling Week 3Individual skill(Shot in the paint) Week 4Individual skill(Jump shot) Week 5Individual skill(Lay up shot) Week 6Individual skill(1on1) Week 7Individual skill(1on1) Week 8A game emphasizing individual tactics Week 9A game emphasizing individual tactics Week 10A game emphasizing individual tactics
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 (春)
科目番号	2235203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	谷藤 千香
授業概要	バドミントンの特性を理解し、基礎的スキルを習得する。仲間とともに楽しくゲームをするには何をすべきか、自分自身や他者との関係を学習するとともに、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。
備考	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)	☆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スキルを習得し、自分自身の能力を最大限活かしたゲームを展開できるようになる。また、クラス全体で楽しい大会運営ができるよう、他者等の関係を学習する。 運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 第 1 週体育授業ガイダンス 第 2 週バドミントンの特徴の学習 第 3 週バドミントンの歴史の追体験 第 4 週屋内体力測定 or 通常授業 第 5 週屋外体力測定 or 通常授業 第 6 週バドミントンのミニゲーム体験 第 7 週各種フライトの理解 第 8 週ラケット操作、身体操作の学習 第 9 週ルールの理解とサービスの学習 第 10 週シャトルのコントロール、ゲームを楽しむ
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.	2235203
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Thu2
Instructor	Chika Tanifuji
Course Overview	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.
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 1Introduction Week 2Know the badminton Week 3Play ancient games Week 4Indoor physical fitness test Week 5Outdoor physical fitness test Week 6Play games Week 7Learn the basic skills Week 8Learn the tactics Week 9Play singles Week 10Play doubles 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 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	challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	応用体育バレーボール(春)
科目番号	2236243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールや競技特性を理解し、パス、スパイク、サーブなど各種技術の正しい動作を習得する。
備考	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) バレーボールの応用技術、戦術、ルールを理解する。 (2) アンダーパスとオーバーパスを正確に連続して行うことができる。 (3) サーブとスパイクを狙ったところに打つことができる。 (4) コート内のバランスを考えて、仲間と共に楽しくゲームすることができる。
授業計画	第 1 週 授業内容の説明、導入 基礎技術テスト 第 2 週 ボール遊び 第 3 週 アンダーハンドパス・オーバーハンドパス 第 4 週 パスゲーム(6 × 4.5m コート) 第 5 週 パスゲーム(6 × 6m コート) 第 6 週 パスゲーム(9 × 6m コート) 第 7 週 サーブ・スパイク 第 8 週 ゲーム(6 × 6m コート) 第 9 週 ゲーム(9 × 6m コート) 第 10 週 ゲーム(フルコート)
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.	2236243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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 applied skills, strategies, and rules of volleyball. (2) To be able to perform forearm pass and overhead pass accurately and in a row. (3) To be able to hit serve and spike in targeted area. (4) To be able to balance on the court and have fun playing the game with friends.
Class Schedule	Week 1Introduction, Fundamental skills test Week 2Play with a volleyball Week 3Forearm pass and overhead pass Week 4Pass games (6 x 4.5m court) Week 5Pass games (6 x 6m court) Week 6Pass games (9 x 6m court) Week 7Service and spike Week 8Games (6 × 6m court) Week 9Games (9 × 6m court) Week 10Games (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	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(春)
科目番号	2241223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
担当教員	松元 剛
授業概要	フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。
備考	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ボールに関わる基本的技術ができる。 (3) フラッグフットボールの基本的な攻撃戦術を理解し、チームの特性に応じてゲーム中に発揮できる。 (4) フラッグフットボールの基本的な守備戦術を理解し、チームの特性に応じてゲーム中に発揮できる。 (5) 仲間と協力しながら、楽しく安全にゲームを実施できる。
授業計画	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。 フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。 第1週フラッグフットボールとは? 担当: 松元 剛 第2週公式規則の確認と前パス作戦の立案 担当: 松元 剛 第3週攻撃用前パス作戦の確認と修正 担当: 松元 剛 第4週攻撃フォーメーションの理解と実践 担当: 松元 剛 第5週守備の確認と修正 担当: 松元 剛 第6週前パスゲームのリーグ戦: ツインフォーメーションからの攻撃 担当: 松元 剛 第7週前パスゲームのリーグ戦: トリプルフォーメーションからの攻撃 担当: 松元 剛 第8週前パスゲームのリーグ戦: ゾーンオフENSEの守備 担当: 松元 剛 第9週前パスゲームのリーグ戦: マンツーマンディフェンスの守備 担当: 松元 剛 第10週前パスゲームのリーグ戦: ゲーム戦術の立て方 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.fn 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.	2241223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Thu2
Instructor	Tsuyoshi Matsumoto
Course Overview	We understand the tactical knowledge and skill of flag football through a passing game and learn the strategy depending on the situation of the team practically.
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 do the basic skills involved in flag football balls. (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 1What is Flag Football? Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 2passing offence and defence drill Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 3making an assignment book for offence Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 4Understanding and practicing attacking formations Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 5Understanding and practicing defensive tactics Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 6game : Wide Formation Offence Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 7game : Twin Formation Offence Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 8game : Triple Formation Offence Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 9game : Zone Defence Instructor:Tsuyoshi Matsumoto Week 10game : 1 on 1 Defence 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(春)
科目番号	2243243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 木 2
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 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) 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) 日常生活の改善に努めることができる。
授業計画	毎時間実習記録カードに授業前のからだの具合と今日のねらいを記入し、授業内容とその時の感じと考えたことを記載しながら、授業が展開される。 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.	2243243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Thu2
Instructor	Toshihiro Kato
Course Overview	We will do the following exercises. (1) Core Training (2) Stretching (3) Self-massage (4) Breathing technique. Sharpen your senses. Increases resistance to stress. 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)Core Training (2)Stretching (3)Self-massage (4)Breathing technique. Sharpen your senses. Increases resistance to stress. And enjoy the exercise itself.
Class Schedule	Every hour, record the physical condition before class and the purpose of today on the training record card. Week 1Guidance of Physical Education Class Week 2Bodywork for more flexibility Week 3Core training Week 4Indoor physical fitness test Week 5Outdoor physical fitness test Week 6Bodywork to relax your body Week 7Bodywork to regulate breathing well Week 8Training for the good stance Week 9Training to improve strength Week 10Sports massage
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 (春)
科目番号	2248243
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 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 週体力測定 第 5 週姿勢改善運動 (自分の姿勢をチェックしよう) 第 6 週バウンド運動 (リズムに乗って弾んでみよう) 第 7 週ローリング運動 (スーパーマンになってみよう) 第 8 週ラート運動の特性, 用具に慣れる 第 9 週基本回転 (逆さま世界を味わおう) 第 10 週応用回転 (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.	2248243
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB 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 4Physical Fitness Test Week 5Posture improvement exercise on the Swiss ball Week 6Bounding on the Swiss ball Week 7Rolling on the Swiss ball Week 8Basic movement on the wheel gymnastics Week 9Basic rotation on the wheel gymnastics 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