

授業科目名	基礎体育インラインスケート(春)
科目番号	2103123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	河合 季信
授業概要	インラインスケートによる運動を通して、仲間と共にスポーツを楽しむための基礎を学ぶと共に、体力の維持・向上を目指す。
備考	I 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)	☆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) インラインスケートの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) インラインスケートを通して、「できない」運動が「できる」ようになる過程を学ぶ。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にインラインスケートができる。 (4) インラインスケート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	体芸エリアの車道から隔離された舗装路を使って授業を行う。 ※アイススケートの日本代表選手、監督・コーチを務めた教員が、その経験を活かして授業を実施する。 第1週 授業内容についての説明、用具のサイズ合わせ 第2週 立つ、歩く 第3週 前に滑る 第4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5週 止まる 第6週 曲がる 第7週 後ろに滑る 第8週 向きを変える 第9週 坂道を滑る 第10週 総合滑走
履修条件	スケート靴のサイズ(23~29cm まで)による履修制限あり。 防護パッド(肘、膝、リストガード)を各自で用意すること。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%。 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	respon を用いて授業での学びをレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	

オフィスアワー等（連絡先含む）	特に設定しないので事前にメールで日程調整をしてください。 体育系 B 棟 3F B316 研究室 kawai.toshinobu.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	授業内容は、初心者・初級者を想定して計画されている。 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	健康, 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	基礎体育器械運動 (春)
科目番号	2108143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	金谷 麻理子
授業概要	器械運動ならびに体操競技の種目を用いて、「自分を感じる」をテーマに、各自の能力にあった技能の習得と運動の理解を目指す。
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
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) 運動の形成位相を理解できる
授業計画	器械運動に関しては、体操競技における日本代表コーチ経験者である教員がその技能・知識を活かして授業を実施する。 第1週 オリエンテーション・柔軟性チェック 第2週 柔軟体操・マット運動 (導入) 第3週 柔軟体操・マット運動 (前転) 第4週 体力測定 (フィットネス系種目 + 希望クラス) 第5週 柔軟体操・マット運動 (側方倒立回転) 第6週 柔軟体操・マット運動 (前方倒立回転とび) 第7週 柔軟体操・マット運動 (ロンダート) 第8週 柔軟体操・マット運動 (後転とび) 第9週 柔軟体操・マット運動 (後方宙返り) 第10週 マット運動・柔軟性確認テスト (実技) とフィードバック
履修条件	特になし。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%。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	1 週間の健康観察と運動体験を記録し、レポートにまとめることで、授業における学修内容の予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	適宜指示する。
オフィスアワー等 (連絡先含む)	随時。メールにて対応する。 kanaya.mariko.fp 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	健康, 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	基礎体育剣道 (春)
科目番号	2111123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道の基礎的技術、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。また、剣道の特性に関する知識を高め、健康・体力づくりにつなげてゆく。
備考	I 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)	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) 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 素振りの応用編 踏み込み足 (グループワーク) 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)	火曜 14:00~17:00 nabeyama.takahiro.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）	単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とします。レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, 礼法

授業科目名	基礎体育サッカー (春)
科目番号	2113183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	稲垣 和希
授業概要	サッカーのゲームを通して、基礎技術やサッカーの原理原則を理解する。サッカーを楽しむためにも、基礎技術となるボールを「蹴る」「止める」「動かす」ことは重要となる。また、チームメートと協調しながらチーム戦術の習得を試みる。
備考	対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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)	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) サッカーの特性を理解する。 2) 仲間と協力してゲームを楽しむ。 3) サッカーを通じて、心身を健康に保つ方法を学び、実践する。
授業計画	サッカーの戦術、作戦の概念について理解するとともに、ボール操作の技能とボールを持たない時の動きを効果的にゲーム中に発揮できるようにする。また、チーム内での役割を効果的に発揮できるようにする。 第 1 週オリエンテーション 第 2 週パス&コントロール 1 2 人組 第 3 週パス&コントロール 1 3 人組 第 4 週シュート (駆け引き) 第 5 週ボールポゼッション 1(グループ戦術) 第 6 週ボールポゼッション 2(チーム戦術) 第 7 週ゲーム (グループ戦術) 第 8 週ゲーム (チーム戦術・プレリーグ戦) 第 9 週ゲーム (リーグ戦) 第 10 週ゲーム (順位決定戦)
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）	まずはメール等で連絡のこと。 連絡先: inagaki.kazuki.gf@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。 できるだけトレーニングシューズ (靴底が固く、凹凸があるもの) を推奨する。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	健康, 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	基礎体育柔道 (春)
科目番号	2115123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	平岡 拓晃
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 対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (その他) G 科目 道着の下に T シャツ着用可。アクセサリ等の装飾品は外す。
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) 武道である柔道の特性を理解する。 (2) 相手と協力しながら、楽しく安全に柔道を実施できる。
授業計画	安全に配慮しながら、受身を基礎として各技の構造やポイントを理解し、段階的に実践する。 第 1 週柔道場での基本的な約束事と礼法 正しい姿勢 受身および抑込技の基礎 第 2 週受身の確認 進退・体捌き・組み方の基礎 出足払の基本動作と抑込技 第 3 週受身の定着 出足払の動作理解と抑込技の継続 第 4 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 5 週受身 大外刈の習熟 抑込技の実践と安全配慮 第 6 週受身 体落の基本動作 抑込技の継続 第 7 週受身 背負投の習熟 抑込技の導入と安全上の注意 第 8 週受身 大腰の基本構造 抑込技および安全に配慮した乱取 第 9 週受身 一本背負投の習熟 抑込技および安全に配慮した乱取 第 10 週授業内容のまとめ 確認テスト
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 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	健康観察記録を継続して行うとともに、授業内で示したポイントおよび授業に関連して提示する教材を踏まえ、予習・復習を行い、理解を深める。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	hiraoka.hikaru.gb at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	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)	ティーチングアシスタント (TA):1名
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

授業科目名	基礎体育ジョグ&ウォーク (春)
科目番号	2116123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	榎本 靖士
授業概要	ジョギングとウォーキングの歴史的、文化的、身体科学的特性に触れながら、個人に適した楽しみ方を考えられるようになる。運動が苦手な人、歩くことや走ることが好きな人、将来マラソンに挑戦してみたい人など様々なレベルに合わせた実践を行い、自身の体力や健康を維持、増進できる能力を身につける。
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 ランニングシューズが必要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)	(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) やや長い時間のジョギングができる
授業計画	第 1 週 授業内容の説明と導入 第 2 週 ウォーキングとジョギングの基礎 第 3 週 移動スピードとストライド・ピッチ 第 4 週 体力測定 第 5 週 体力測定の振り返り 第 6 週 ウォーキングの楽しみ方 第 7 週 ウォーキングとジョギングのフォーム 第 8 週 ジョギングのスピードと身体の負荷 第 9 週 ゆっくり、長いジョギング 第 10 週 まとめ 運動の効果と楽しみ
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 E-mail: enomoto.yasushi.ft@u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	ジョギングシューズを準備 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

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)	TA 配置あり
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	基礎体育水泳 (春)
科目番号	2117143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	本間 三和子
授業概要	水の物理的特性を理解しながら水泳の技能を高めることで、幅広い領域の水泳活動を実践できる能力を身に付けることを目的とする。また、生涯にわたり水泳を楽しみ、健康を維持する能力の獲得を目指す。
備考	I 実務経験教員 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、身心の体調管理に生かすことができる (2) 水の中で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) 水の中でできるさまざまな活動・運動を体験し、人生の幅を広げることができる
授業計画	アーティスティックスイミング競技オリンピック銅メダリストで、現在日本代表チーム強化戦略アドバイザーの教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週 10分間泳, 浮く・沈むの学習 第2週 10分間泳, ストリームライン, クロールの学習 第3週 10分間泳, 背泳ぎ, エレメンタリーストロークの学習 第4週 10分間泳, バタフライの学習 第5週 10分間泳, 平泳ぎの学習 第6週 10分間泳, スノーケリングの学習 第7週 10分間泳, リズム泳ぎの学習 第8週 10分間泳, 板飛び込みの学習 第9週 10分間泳, 水球の基礎技能の学習 第10週 10分間泳, 水球ゲームの学習
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)	メールにて連絡してください。 homma.miwako.fe 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>泳ぐことに適した水着を着用すること。  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>ティーチングアシスタント 1 名が補助を行う。</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	基礎体育ソフトボール(春)
科目番号	2121143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	木内 敦詞
授業概要	ソフトボールにおける安心安全と技能上達を、共生協働の実践を通して目指す。さらに、これらの活動を自己成長の機会として捉える視点を養う。授業は、受講者の技能や体力の多様性に応じて、使用球やルールを柔軟に調整して編成する。評価は技能や体力の優劣によって行わない。
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)	(1) 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。 (2) 誰もが安心して試行錯誤し互恵的に技能上達する班/チーム/クラスになる。 (3) 自身の心身の状態を踏まえて授業出席の可否を判断できる。 (4) 他者の多様性を踏まえた関わり方を説明できる。 (5) 活動の安全上のリスクを指摘・言語化できる。 (6) 授業活動を教育的視点から振り返り、改善点を述べられる。
授業計画	第1週 授業設計の理解、アイスブレイク、捕球・送球・打球の基本 第2週 捕送打のドリルとルール理解ミニゲームの基礎 第3週 捕送打のドリルとルール理解ミニゲームの応用 第4週 捕送打のドリルとルール理解ミニゲームの発展 第5週 塁間転送ドリルと制約主導型ゲームの基礎 第6週 塁間転送ドリルと制約主導型ゲームの応用 第7週 塁間転送ドリルと制約主導型ゲームの発展 第8週 内外野の連携ノックと公式戦の基礎 第9週 内外野の連携ノックと公式戦の応用 第10週 内外野の連携ノックと公式戦の発展
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。熱中症予防の観点から、帽子着用と飲み物持参を強く推奨する。安全管理上、長い爪での受講は認めない。
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。本授業では技能点を活動点として評価する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	毎回授業の翌日 15 時まで、「授業当日のコンディション」と「授業内活動の省察」を manaba にてレポート提出のこと。また、ベースボール型競技(ソフトボールおよび野球)のルールや練習に関する動画視聴課題にも取り組むこと。
教材・参考文献・配付資料等	初歩的ルール理解の及ばぬ受講者は、以下に示す 2 冊目の図書の内容を理解の上、初回授業に出席されたい。 1. 川村 卓, 投げる捕る打つ野球解析図鑑、イースト・プレス ISBN-13: 9784781621340 2. 中野良一、木谷友亮, これさえ読めばだいたいわかる: 野球のルール超初級編、ベースボールマガジン社 ISBN-13: 8784583115382

オフィスアワー等（連絡先含む）	特に定めないが、事前にメールで連絡のこと。kiuchi.atsushi.fw@u.tsukuba.ac.jp kiuchi.atsushi.fw at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	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) 筑波大学」を参照し、適切に活用すること。授業実施場所は主に野球場とするが、北東に隣接の多目的グラウンドも併用する。雨天時の室内練習場での授業に備えて、外履とは別の館内シューズを準備のこと。
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)	TA 配置あり (1 人)
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, 安心安全, 共生/協働/互恵, 上達/成長

授業科目名	基礎体育卓球 (春)
科目番号	2122163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	新開 涼介
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) 卓球の競技特性について理解し、運用できる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、円滑に課題をクリアできる。 (3) 集団全体の動きを把握し、主体的に行動できる力を身に付ける。
授業計画	大学卓球チームの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 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)	shinkai.ryosuke.gp@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>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。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）</p>	
<p>キーワード</p>	<p>コミュニケーション, 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	基礎体育ダンス(春)
科目番号	2123143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	平山 素子
授業概要	「身体の発見」をテーマに、多様なダンス文化に触れることで、個々の自己表現力と感性を磨く。ヨガの基礎を紹介しながら、美しい姿勢、健康的な身体作りの必要性を理解する。
備考	I 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) ダンスの多様性や、価値を理解する。 (2) 自らの身体から発信される情報に興味を持つ。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (4) 心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第1週 授業内容説明・ヨガ入門 ヨガ基礎 ヨガ入門 第2週 ヨガ基礎・初級 第3週 ヨガ基礎&応用(Flow Yoga) 第4週 体力づくりとしてのダンス エアロビクスダンス 第5週 体力づくりとしてのダンス(Dance workout) ダンスワークアウト 第6週 体力づくりとしてのダンス ダンスワークアウト・応用(Dance workout) 第7週 カラダ表現入門 カラダが主役の写真撮影(個人・グループ) 第8週 コミュニケーションとしてのダンス サルサの基本ステップを利用したペアダンス 第9週 コミュニケーションとしてのダンス サルサ基本ステップと発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス 第10週 コミュニケーションとしてのダンス 発展的な振付にチャレンジしながらのペアダンス仕上げ
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。

学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察記録を行うとともに、授業での学びを manaba でレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	hirayama.motoko.fp at u.tsukuba.ac.jp hirayama.motoko.fp@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

授業科目名	基礎体育トリム運動(春)
科目番号	2130123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	
授業概要	本授業は体育を履修する上で心身のコンディショニングの理由から特別な支援を必要とする学生を対象に開講している。学習内容は健康・体力に興味を持てる態度を形成することを目的とし、受講生のコンディションに合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・自立性」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。受講生のコンディ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 ボッチャ・ゲーム 第 4 週 個々の心身に合った運動体験 第 5 週 屋内体力測定 第 6 週 屋外体力測定 第 7 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 8 週 アダプテッドした運動やスポーツを楽しむ 2 卓球 第 9 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 10 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 11 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	
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)	受講生のコンディ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

授業科目名	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	宮崎 明世
授業概要	フライングディスクの扱いに慣れ、操作に熟達することで、ディスクを使った様々なスポーツを楽しめるようになることを目的としています。アルティメットを中心に学習し、技能の向上とともにルールの工夫や戦術の理解と実践、仲間との交流も大切にしています。
備考	II 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)	☆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) フライングディスクを自在に操れるようになる (2) アルティメットのルールを理解し、楽しめるようになる。 (3) 練習やゲームを通して仲間と交流する。 (4) 積極的に授業に参加し、自ら運動を楽しむことができる。
授業計画	第1週フライングディスク入門1 スロー、キャッチ 第2週フライングディスク入門2 いろいろな練習法 第3週アルティメット1 ルール解説とミニゲーム 第4週屋内体力測定 第5週屋外体力測定 第6週アルティメット2 役割分担と戦術 第7週アルティメット3 戦術、リーグ戦1 第8週アルティメット4 リーグ戦2 第9週アルティメット5 リーグ戦3 第10週ディスクゴルフ
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。得点の内訳は技能35%、知識・理解30%、態度・意欲35%として受講者に説明する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	授業で扱うスポーツ、教材の内容について、指定された動画を見て学修する。また、授業で扱った体調管理や体づくりの知識について日常生活で実践し、manabaから報告する。
教材・参考文献・配付資料等	James Studarus,NPO 法人日本フライングディスク協会: フライングディスクをやってみよう - アルティメットの基礎と応用.NAP Limited 日本フライングディスク協会 <a href="https://www.jfda.or.jp/introduction/">https://www.jfda.or.jp/introduction/</a>
オフィスアワー等(連絡先含む)	月・木曜日 11:30 - 12:15(B501) 月・木 11:30-12:15 miyazaki.akiyo.gb 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>チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, フライングディスク, アルティメット</p>

授業科目名	基礎体育バドミントン(春)
科目番号	2135123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
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 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。TA 不在の場合があり、英語及び日本語での積極的なコミュニケーションを求める。
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。
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(バドミントンの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: <a href="mailto:suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp">suita.masashi.gn</a> © <a href="http://u.tsukuba.ac.jp">u.tsukuba.ac.jp</a> (©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、適切に活用してください。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 以上の者とします。</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	2136163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
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) 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 基礎技術テスト 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

授業科目名	基礎体育ハンドボール(春)
科目番号	2137143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	榎 浩輔
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 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)	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) 仲間と協力しあいながら、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	ゲームの理解、グループ・チーム戦術の習得によって、チームの中での個々の役割について考え、チームスポーツを楽しむ能力を養う。 第1週 授業概要の説明, 基礎技能(ボールコントロール, パス, ドリブル, シュート) 第2週 基礎技能(ボールコントロール, パス, ドリブル, ジャンプシュート), ルールの説明, ゲーム 第3週 基礎技能, ゲーム局面の理解, 速攻のボール運び, ゲーム 第4週 基礎技能, フェイント動作, ゲーム 第5週 基礎技能, フェイント動作, ゴールキーパーの技術, ゲーム 第6週 基礎技能, インターセプト, ドリブルスティール, ゲーム 第7週 基礎技能, 速攻1人・2人, ゲーム 第8週 基礎技能, 攻撃におけるグループ戦術, ゲーム 第9週 基礎技能, 防御におけるグループ戦術, ゲーム 第10週 基礎技能, ゲーム
履修条件	
成績評価方法	技能 30%、知識・理解 30%、態度・意欲 40% 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）	授業時に連絡 s2430482@u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 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	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2140123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
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 詳細後日周知 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)	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	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、レジスタンス運動、ジョギング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。 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	板書、配布資料
オフィスアワー等（連絡先含む）	オフィスアワーは特に定めませんが、事前連絡してから訪問すること matsuo.hirokazu.ga 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

授業科目名	基礎体育フラッグフットボール (春)
科目番号	2141123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	松元 剛
授業概要	フラッグフットボールを基にした簡易ゲームを通して、基礎的な技術力・戦術力を学修しながら、チーム活動にとって必要となるコミュニケーションやリーダーシップについて理解を深める。
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 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)	☆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) 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、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、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	日本学生代表や大学チームで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を基にした簡易ゲームを通して、基礎的な技術力・戦術力を学習しながら、チーム活動にとって必要となるコミュニケーションやリーダーシップについて理解を深める。 第 1 週フラッグフットボールのルールについて 基本的技術の理解と習得 担当: 松元 剛 第 2 週前パスの攻撃と守備について 担当: 松元 剛 第 3 週攻撃用作戦カードの立案と実践 担当: 松元 剛 第 4 週ワイドフォーメーションからの攻撃の実践と理解 担当: 松元 剛 第 5 週ツインフォーメーションからの攻撃の実践と理解 担当: 松元 剛 第 6 週守備用作戦カードの立案と実践 担当: 松元 剛 第 7 週リーグ戦の実施: ワイドフォーメーションからの攻撃 担当: 松元 剛 第 8 週リーグ戦の実施: ツインフォーメーションからの攻撃 担当: 松元 剛 第 9 週リーグ戦の実施: ソーンオフENSEの守備 担当: 松元 剛 第 10 週リーグ戦の実施: マンツーマンディフェンスの守備 担当: 松元 剛
履修条件	特になし

成績評価方法	<p>技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%</p> <p>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。</p>
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	<p>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。</p>
教材・参考文献・配付資料等	<p>日本フラッグフットボール協会のサイトを参照:<a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a></p> <p>1. 日本フラッグフットボール協会,<a href="http://www.japanflag.org/">http://www.japanflag.org/</a></p>
オフィスアワー等（連絡先含む）	<p>月曜 10:30~11:30</p> <p>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</p> <p><a href="http://www.go-matsugen.jp/">http://www.go-matsugen.jp/</a></p>
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>筑波大学 e ラーニング学習管理システム (manaba) を用いて、授業時の課題をレポートする。</p> <p>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。</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	<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	基礎体育野外運動 (春)
科目番号	2145123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	高橋 達己
授業概要	本授業では、チャレンジアクティビティ、火おこし、ネイチャーアクティビティなどの 1) 基礎的な技術 (協力、コミュニケーション、創造力等) を修得すること。2) そのための知的理解を深めること。さらに、3) 自然の中で活動することを通して、自己や自然環境に対する肯定的な価値観を涵養することを目標とする。
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)	☆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) 野外運動の特性を理解し、適切に活動できる。 2) チャレンジアクティビティに、グループで協働しながら積極的に安全に取り組むことができる。 3) ネイチャーアクティビティを通して自然に対する知識理解を高めることができる。 4) 自然の薪を使って火を起こし、適切な火力を得ることができる。 5) グループで協力しながら、安全に直火を使ってお湯をわかすことができる。
授業計画	第 1 週授業ガイダンス (学習目標、授業運営方法について、グルーピング) 第 2 週アイスブレイク 第 3 週チャレンジアクティビティ (1) 第 4 週チャレンジアクティビティ (2) 第 5 週火起こし 第 6 週湯沸かし 第 7 週ネイチャーアクティビティ (1) 第 8 週ネイチャーアクティビティ (2) 第 9 週野性の森内でのソロ体験 第 10 週まとめ・ふりかえり
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	第1回授業時に授業概要資料を配布 1. 日本野外教育研究会編, 野外活動-その考え方と実際-, 杏林書院
オフィスアワー等 (連絡先含む)	特に定めませんが、事前に連絡してから訪問してください。 takahashi.tastuki.gw at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	小雨 (霧雨程度) の場合でも野性の森で実施する予定です。雨って人間だけが嫌いなかもしれません。 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 (学生向け) を参照し、適切に活用してください。生成 AI による提案や回答が必ずしも正確とは限らないため、得られた情報は批判的に評価し、責任をもって内容を精査してください。
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, 自己理解, 社会的体験, 自然体験

授業科目名	基礎体育トラック&フィールド(春)
科目番号	2152123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	谷川 聡
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
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	走る・跳ぶ・投げるの基本的な運動の方法について、身体の仕組みを動きを通じて頭だけでなく、お互いの観察を行いながら自分の身体を理解して行う。 第1週 授業ガイダンス 第2週 ジョグ&ウォーク 第3週 各種ステップ動作 1 第4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5週 各種ステップ動作 2 第6週 ランニングの基礎知識 第7週 跳躍の基礎知識 第8週 投擲の基礎知識 第9週 走・跳・投の分析 第10週 走・跳・投の自己分析
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	授業後の1週間の運動記録を毎時間提出させる
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	谷川 聡 連絡先:tanigawa.satoru.gb@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>ジャージ/スポーツシューズを着用（ジーパンやチノパン、革靴などは不可）  単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。  「レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。」</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>健康, 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	基礎体育アスレティックトレーニング(春)
科目番号	2158143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 火 3
担当教員	福田 崇
授業概要	アスレティックトレーニングとは、アスリートがスポーツの競技特性や自身の身体特性を理解して自身に適切なトレーニングプログラムを実践することでコンディションを上げていくを意味する。一般学生においても、自身の目的に応じたトレーニングプログラムを実践することは重要であり、トレーニングを通して自身の身体機能を理解する(コンディショニングを实践する)必要がある。本授業では、身体を動かすことで、自身のコンディショニングへの問いかけを行い、安全で効果的なトレーニングを実施する。
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
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) 身体を効率よく動かすことができる
授業計画	アスレティックトレーニングとは、アスリートがスポーツの競技特性や自身の身体特性を理解して自身に適切なトレーニングプログラムを実践することでコンディションを上げていくを意味する。一般学生においても、自身の目的に応じたトレーニングプログラムを実践することは重要であり、トレーニングを通して自身の身体機能を理解する(コンディショニングを实践する)必要がある。本授業では、身体を動かすことで、自身のコンディショニングへの問いかけを行い、安全なトレーニングを実施する。  アスレティックトレーニングに関しては、さまざまなアスリートをサポート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

	<p>第2週柔軟性とストレッチング</p> <p>第3週運動機能向上のための筋力トレーニング(筋力)</p> <p>第4週屋外体力測定</p> <p>第5週運動機能向上のための筋力トレーニング(筋パワー)</p> <p>第6週サーキットトレーニング</p> <p>第7週ウエイトトレーニング(バックスクワットのフォーム習得)</p> <p>第8週ウエイトトレーニング(バックスクワットの応用)</p> <p>第9週ウエイトトレーニング(ベンチプレスのフォーム習得)</p> <p>第10週ウエイトトレーニング(ベンチプレスの応用)</p>
履修条件	
成績評価方法	<p>技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%</p> <p>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。</p>
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	<p>授業で行った運動を自宅でも週2回、15分/回程度行うようにする。日常生活で歩く中から自身の健康について気づきを持つことを意識する。</p>
教材・参考文献・配付資料等	<p>授業時に必要に応じて配布する。</p>
オフィスアワー等(連絡先含む)	<p>特に設定をしていません。メールで連絡をして下さい。 fukuda.takashi.gm at u.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>授業時には、トレーニングができるジャージと内履きシューズを持参すること。革靴やジーパンは不可。</p> <p>単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。</p> <p>レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</p>
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー(TF)・ティーチングアシスタント(TA)	<p>TA 配置あり(1人)</p>
キーワード	