

授業科目名	基礎体育インラインスケート(春)
科目番号	2103143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
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	2108163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
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 柔軟体操・マット運動 (側方倒立回転) 第5週 体力測定 (フィットネス系種目 + 希望クラス) 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

<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>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	基礎体育剣道 (春)
科目番号	2111183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	酒井 利信
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) 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) 剣道の礼儀作法を身につける
授業計画	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・体力づくりつなげていく。 第 1 週体育授業ガイダンス、導入、剣道の特性について 第 2 週基本 (姿勢、礼儀作法、構え) 第 3 週一本打ちの技 第 4 週二・三段の技 (連続技) 第 5 週払い技 第 6 週引き技 第 7 週抜き技 第 8 週すり上げ技 第 9 週出ばな技 第 10 週確認テストとフィードバック
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	剣道の歴史・文化性について参考文献により学修する。 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	酒井利信著・アレック・ベネット訳: 英訳付き日本剣道の歴史 A Bilingual Guide to the History of Kendo, スキージャーナル
オフィスアワー等 (連絡先含む)	研究室 B-516 sakai.toshinobu.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>初歩からの積み重ねる授業です。休むと次から全く分からなくなるので、欠席しないように心がけること。</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> <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>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	基礎体育サッカー (春)
科目番号	2113123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	小井土 正亮
授業概要	ゲームをプレーし、楽しむことができるためのサッカーにおける原理原則を理解する。ボールを「止める」、「蹴る」、「運ぶ」といった基礎技術を身につけると同時にチームメイトと協調して動くことの重要性を学ぶ。
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する際は、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こと また原則先着順で 2~3 名までとします。
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)	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) 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。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。 サッカーに関して、J リーグチームでの指導経験がある教員が授業を実施する。 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 2 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ことを欠かさずに、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	
オフィスアワー等（連絡先含む）	<p>体育科学系棟 B206</p> <p>水曜 10:00-11:00</p> <p>koido.masaaki.gu@u.tsukuba.ac.jp</p> <p>水曜日 10 時~11 時 koido.masaaki.gu 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>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。</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。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>
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	基礎体育柔道 (春)
科目番号	2115183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
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.hiroaki.gb at u.tsukuba.ac.jp ※ at を@に変えて連絡すること。
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	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	2116143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
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)	(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) 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 ウォーキングの楽しみ方 第 5 週 体力測定 第 6 週 体力測定の振り返り 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 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	2117183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	中園 優作
授業概要	初心者から上級者までレベルを問わず、水中で運動することの楽しさを味わうことを第1の目的とする。4泳法の習得の他に、スキンドイビングや水球、リズム泳など様々な水中運動に取り組む。
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) 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	水泳については、大学水泳部の指導を行っている教員がその経験を生かして授業を実践する。 第1週 オリエンテーション, 10分間泳, 水慣れ, けのび 第2週 10分間泳, バタフライ 第3週 10分間泳, 背泳ぎ 第4週 屋内体力測定 第5週 10分間泳, 平泳ぎ 第6週 10分間泳, クロール泳 第7週 10分間泳, スキンドイビング1 第8週 10分間泳, スキンドイビング2 第9週 10分間泳, 救助法, 水球1 第10週 10分間泳, 水球2, リズム泳
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%。なお、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、授業の予習・復習を行う。必要に応じて授業での学習をmanabaでレポートする。
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。まずはメール等で連絡のこと。 nakazono.yusaku.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）	水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオルを持参すること。 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。
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 を 1 名配置予定。
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	基礎体育ソフトボール(春)
科目番号	2121183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	奈良 隆章
授業概要	ソフトボールの練習や試合を通じて、仲間と協力しながら様々な課題に挑戦する。学期の前半は守備練習を重点的に行い、後半は試合を中心に行う。
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) ソフトボールの基礎的な技術を身につけ、安全に試合を実施できる (2) コミュニケーション力を高め、他者との協力の中で自身の長所を発揮できる
授業計画	第1週オリエンテーション、キャッチボール、ゴロ捕球、フライ捕球 第2週カットプレー、内野ノック 第3週打撃練習、外野ノック 第4週打撃練習、シートノック 第5週練習試合1 第6週ピッチング、カバーリング、練習試合2 第7週送球練習、リーグ戦1 第8週リーグ戦2 第9週チーム練習、リーグ戦3 第10週プレーオフ
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	授業内の活動記録を作成し、manaba を通じて提出する。
教材・参考文献・配付資料等	1. 丸山克俊, 成美堂出版, わかりやすいソフトボールのルール
オフィスアワー等(連絡先含む)	奈良 隆章 木曜日 10 時 30 分から 11 時 30 分 体育科学系 A 棟 405 nara.takaaki.gp@u.tsukuba.ac.jp
その他(受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者となります。 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	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	2122183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	卓球競技の本質をふまえつつ、独特の練習法や多様なゲーム法を実習。他種目にも関係する運動技術や行動様式を学ぶ。現代社会における、スポーツ活動の意義や価値を再確認する。
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	元日本代表コーチ経験を有する教員が、その経験を踏まえ、実技を指導する。 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 (基礎技術) 第 3 週卓球の競技特性の理解 (上半身動作) 第 4 週卓球の競技特性の理解 (下半身動作) 第 5 週ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (ダブルス) 第 6 週ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (ミニゲーム) 第 7 週ゲームとしての運用と、他者とのコミュニケーション (応用的ゲーム) 第 8 週応用的技術練習及びゲームの葉店を通じたスポーツの可能性についての理解 (ミニゲーム) 第 9 週応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解 (応用的ゲーム) 第 10 週応用的技術練習及びゲームの発展を通じたスポーツの可能性についての理解 (用具条件への適応)
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

オフィサー等（連絡先含む）	ando.shintaro.fu at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<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。</p> <p>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。</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, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育テニス(春)
科目番号	2125143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	三橋 大輔, 大森 肇
授業概要	テニスの基礎的な知識・技術・マナーを習得する。また、初級者は半面シングルス、中級・上級者は半面シングルスおよび全面ダブルスを体験し、基本的な戦術を習得する。授業内容はテニスを生涯スポーツとして楽しむための基盤作りを目的として構成されている。
備考	II テニスシューズまたはスパイクなしの運動シューズを着用。 実務経験教員 対面 G 科目 雨天時にはオンラインではなく、座学または雨天時施設での実技を行う。
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 (4) テニスの理解を深める
授業計画	テニスの基礎的な知識・技術・マナーを習得する。また、初級者は半面シングルス、中級・上級者は半面シングルスおよび全面ダブルスを体験し、基本的な戦術を習得する。授業内容はテニスを生涯スポーツとして楽しむための基盤作りを目的として構成されている。 日本テニス協会の1級公認指導員の資格を持ち、多数のテニススクールでの指導経験を有する教員がそのキャリアを活かして授業を実施する。 第1週知識(コート、ラケット、グリップ)、フォアストローク(素振り、ショートラリー) 第2週バックストローク(素振り、フォア&バックストロークを用いたショートラリー) 第3週フォア&バックストロークを用いたロングラリー 第4週シングルスゲーム導入(初級: ショートコート、中級・上級: 半面) 第5週フォアボレー導入(キャッチ、手の平ボレー、短く持ってボレー) 第6週フォア&バックボレー(短く持ってボレー、ボレー&ボレー) 第7週サービス導入(素振り、ファースト&セカンド)、スマッシュ導入 第8週ゲーム導入(ルール、マナー、進行) 第9週ゲームと戦術(初級: 半面シングルス、中級・上級: 全面ダブルス) 第10週ゲーム(初級: 半面シングルス、中級・上級: 全面ダブルス)
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	テニスの知識・技術・マナーを習得するためには段階的な積み重ねが大事である。授業当日にそれらの内容を知識・実践・考察の観点で整理する。また、その集積を学期末レポートで報告する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	連絡は以下のメールアドレスに送信すること。 omori.hajime.gb@u.tsukuba.ac.jp 三橋 大輔 mitsuhashi.daisuk.gn at u.tsukuba.ac.jp 大森 肇 オフィスアワーは特に定めないが、事前連絡してから訪問すること ohmori at taiiku.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	単位認定の対象は、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	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育トリム運動 (春)
科目番号	2130183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	永田 真一
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。例として、ポッチャやふうせんバレーボール、オリエンテーリング等が挙げられる。
備考	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以上のものとする 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。 (1) 誰もが参加できるインクルーシブスポーツについて理解する。 (2) インクルーシブスポーツにおいて、自分に合った参加への工夫を学び、実践できる。 (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (4) 屋内・屋外で実施できる運動方法を学び、実践できる。
授業計画	米国セラピューティックレクリエーションの資格及び障害のある人へのスポーツ指導経験を活かし、受講者のコンディション等に合わせた内容の授業を実施する。 第1週 スポーツと心身のコンディショニングについて考える 第2週 ポッチャ・ルールと工夫 第3週 ポッチャ・ゲーム 第4週 ふうせんバレーボール・ルールと工夫 第5週 ふうせんバレーボール・ゲーム 第6週 フライングディスクの投げ方の基礎 第7週 フライングディスクを用いたゲーム 第8週 トレイルオリエンテーリング・ルール・工夫・ゲーム 第9週 トレイルオリエンテーリング・参加者主導ゲームづくり 第10週 トレイルオリエンテーリング・参加者主導ゲーム
履修条件	本授業は体育を履修する上で心身のコンディション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している。受講前に担当教員との面談を要する。
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）	メールにてアポイントメントをとってください GSI410 nagata.shinichi.gm@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	基礎体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2133143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	齊藤 武利
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、あまり知られていないスポーツ競技種目(フライングディスク、インディアカなど)を自ら体験してみて、新たなスポーツ種目への取り組みを实践する。春学期は、健康作りや体力測定などの各種測定も実施しつつ、自分の体力や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ニュースポーツの体験を行う。ただし、天候(雨天時や気温などの気象状況)によっては、活動場所が限定される都合上、室内種目やグラウンドゴルフ、ペタンクなどの各ゲームにも接することもある。
備考	II 当日の天候により、変更する場合もあり、実施場所は、当日、体育センター前の屋外掲示板に掲示。 対面 G 科目 詳細後日周知
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 (4) フライングディスクのルールを理解し、競技のイメージを持つことができる。
授業計画	第1週 体育授業ならびに実技のガイダンス 第2週 様々なタイプのウォーキングなど 第3週 フライングディスク 1・基本的な投げ方、バックハンドなど 第4週 フライングディスク 2・フォアハンドと各種ゲーム(ディスクゴルフ) 第5週 体力測定 第6週 個人でできるニュースポーツ 1(G ボール, なわとび, ダブルダッチなど) 第7週 個人でできるニュースポーツ 2(スポンジテニスなど) 第8週 道具を使ったニュースポーツ 1(グラウンドゴルフなど) 第9週 道具を使ったニュースポーツ 2(インディアカなど) 第10週 まとめ
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	授業当日の正午までに1週間の日常セルフケア課題を、毎回授業翌日正午までに授業での活動記録レポートをすること。また、それを期末レポートとしてまとめること。

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	メールでの問い合わせ等:saito.taketoshi.fw@u.tsukuba.ac.jp(非常勤講師)
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	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

授業科目名	基礎体育バスケットボール(春)
科目番号	2134123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	
授業概要	バスケットボールの個人戦術(相手を打ち破る行為、相手からボールを奪う行為)を習得し、バスケットボールの特性を理解し、個人戦術を活かしたゲームができるようになる。
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)	☆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、ゲームを楽しめる。 (2) バスケットボールに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (3) バスケットボールの基本的な技術、戦術を身につける。 (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、実践できる。
授業計画	第1週オリエンテーション/バスケットボールについての理解 第2週基礎技術の習得(ゴール近くのシュート)、主体的取組の重要性 第3週基礎技術の習得(パス、キャッチ)、コミュニケーションの重要性 第4週基礎技術の習得(リバウンド)、学びの態度 第5週基礎技術の習得(ドリブル)、目標の共有から共感へ 第6週ウォーミングアップの組み立てと実践1 主体的取り組みの重要性 第7週ウォーミングアップの組み立てと実践2 第8週戦術の構築、実践、コミュニケーションを生かしたゲーム1 第9週戦術の構築、実践、コミュニケーションを生かしたゲーム2 第10週戦術の構築、実践、コミュニケーションを生かしたゲーム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、授業での学びを manaba でレポートする。 バスケットボールのゲームを見て、戦術・戦略について知識を深める。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	連絡先:p.e-center@un.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。また、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	2137183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 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	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

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	2140163
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	大林 太朗
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 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) 男女別要素(その他) 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。
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、有酸素運動、レジスタンス・トレーニング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。 第1週オリエンテーション、静的・動的ストレッチング 第2週心拍数をベースとする有酸素運動/LSD(Long Slow Distance) 第3週クロスカントリー(学内での野外ジョギング) 第4週屋外体力測定 第5週レジスタンス・トレーニング: 上肢を中心に 第6週レジスタンス・トレーニング: 体幹を中心に 第7週レジスタンス・トレーニング: 下肢を中心に 第8週テーラーメイド計画の作成と実践1 第9週テーラーメイド計画の作成と実践2 第10週まとめ: フィットネス・トレーニングの理論と実践
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	適宜、授業内で配布します。
オフィスアワー等(連絡先含む)	大林太朗 特定のオフィスアワーは設定しない。研究室訪問の際は、可能な限り事前にメールでアポイントをとってください。 obayashi.taro.gn@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以上の者となります。</p> <p>運動できる服装、屋内(屋外)運動シューズを着用し、タオル、ノート、筆記用具、秒単位の腕時計またはスマートフォンを持参してください。</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	基礎体育野外運動 (春)
科目番号	2145143
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	坂本 昭裕
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	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 1line up etc 第 4 週チャレンジアクティビティ 2giant seesaw etc 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 1my tree 第 8 週ネイチャーアクティビティ 2 nature trail etc 第 9 週野性の森内でのソロ体験 第 10 週確認テストとフィードバック・授業の振り返り・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	第 1 回授業時に授業概要資料を配付 1. 日本野外教育研究会編, 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）	月曜日 15:00～17:00 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。 sakamoto.akihiro.ff 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のかもしれません。 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	2152183
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	木越 清信
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 対面 男女別要素(用具) 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 男女で技能の評価基準が異なる
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)	☆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) 走・跳・投の基本的技能を理解して自分の身体で理解できるようにし、基本的運動の身体操作方法を学ぶ
授業計画	第 1 週 授業内容の説明, 導入 第 2 週 短距離走における目指すべき疾走動作とは 第 3 週 リレー競走の基礎的スキル (バトンパスの仕方) 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 持久走の戦略を考えよう 第 6 週 陸上競技のゲーム性に触れよう 第 7 週 リレー競争の基礎的スキル (適切なスタート位置) 第 8 週 ハンマー投げに挑戦しよう 第 9 週 やり投げに挑戦しよう 第 10 週 投擲の文化に触れよう
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	陸上競技ルールブックを参考に、ルールを学ぶ。また、国内でテレビ放映される陸上競技の競技会を視聴し、陸上競技の楽しさに触れる。また、授業で学習した種目ごとの技術や体力について、実際の競技者の試技やレースをみて理解を深める。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	kigoshi.kiyonobu.gn@u.tsukuba.ac.jp オフィスアワーは特に定めませんが事前に連絡してから訪問すること 体育科学系 B 棟 B403 029-853-2647

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	基礎体育アスレティックトレーニング(春)
科目番号	2158123
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	春 AB 金 1
担当教員	松尾 博一
授業概要	トレーニングの内容を理解し、計画・実践・評価方法を習得することで、運動の目的に適したトレーニングを自ら考えることができるようになる。
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	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じ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
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