

授業科目名	基礎体育空手 (秋)
科目番号	2107173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	麓 正樹
授業概要	空手道の基本的な技術の実践を通じて、自らの身体と心、他者の身体と心、そしてその関連について理解を深める。基本技術と呼吸法、フットワークと基本技術の協調および形ができるようになる。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目 mfumoto@tiu.ac.jp 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。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) 空手の基本技術である突き、蹴り、受けが実践できる。 (2) 空手の基本記述を適切な呼吸法とともに実践できる。 (3) 空手の基本技術を適切なフットワークとともに実践できる。 (4) 形が実践できる。
授業計画	筑波大学体育会空手道部監督がこれまでの経験などを活かして授業を行う。 第1週 授業内容の説明 第2週 その場基本1(その場突き、逆突き、前蹴りとミット打ち) 第3週 その場基本2(受け) 第4週 移動基本1(順突きと逆突き) 第5週 移動基本2(順突きおよび逆突きと蹴り) 第6週 フットワークと打撃の協調1(ジャンプとすり足からの攻防) 第7週 フットワークと打撃の協調2(様々なステップからの攻防) 第8週 複合技術 (突きと蹴りの組み合わせ) 第9週 触り組手 (四肢体幹へのタッチと間合い) 第10週 形 (4方向に想定した相手への攻防技術) と授業のまとめ
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	毎回の授業で扱った内容の振り返りを行い、自身の課題を抽出して克服に努めるとともに、次回に向けた課題を明確にする (約1時間)

教材・参考文献・配付資料等	<ol style="list-style-type: none"> 1. 全日本空手道連盟, 空手道教範 2. 全日本空手道連盟, 空手道－伝統的武道の心と技を学ぼう 3. 藤田幸雄, 強くなる空手動きの方程式
オフィスアワー等（連絡先含む）	<p>メール対応し, 必要に応じて面談</p> <p>Email:mfumoto@tiu.ac.jp</p>
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>空手道衣を貸与する。授業内容は受講者の特性に応じて変更することがある。</p> <p>履修条件として、やむを得ない場合を除いて遅刻欠席をせず、意欲を持って授業に臨むこと。</p> <p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。</p> <p>レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</p>
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	健康, 体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Karate
Course No.	2107173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Masaki Fumoto
Course Overview	The purpose of this class is to understand the relation between one' s own mind and body, between one' s opponent' s mind and body, and their interaction, using basic Karate techniques. Basic Karate techniques, including suitable breathing methods, coordination of Karate basic techniques with footwork, and Kata (Karate form), will be taught in this class.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) G-course 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)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. 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 1Orientetion Week 2Sonoba-kihon 1. Stationary basic offensive techniques: Sonobazuki, Gakuzuki, 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, Gayku-tsuki. Week 5Ido-kihon 2. Many variations of basic offensive techniques with forward and backward movement: Jun-tsuki, Gayku-tsuki, and Tsuki, including Keri and their direction shifts. Week 6Coordination of footwork with hitting techniques 1. Footwork includes jumping, Suriashi. Week 7Coordination of footwork with hitting techniques 2. Hitting techniques with various footworks. Week 8Compounding techniques. Coordination of Tsuki with Keri. Week 9Sawari-kumite. Control of timing and spacing of offensive and defensive techniques: touching upper and lower limbs, and body trunk.

	Week 10Kata. 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, challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育弓道 (秋)
科目番号	2110133
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	松尾 牧則
授業概要	本授業では弓道の基礎となる射法八節を学ぶ。近距離および中間距離における発射練習を通じて、安全で合理的な技法を学習する。また、簡易試合により試合の進め方についても学習する。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素 (用具) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に活かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 弓道の基本技能を身に付け、運動を楽しむことができる
授業計画	弓道に関しては、弓道競技経験および弓道部等指導経験を有する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第 1 週弓道の基本射法と道場マナー 第 2 週近距離練習: 発射の仕組みと右手 (馬手) の働き 第 3 週近距離練習: 射法八節と残心 第 4 週近距離練習: 射法八節と姿勢 第 5 週近距離練習: 射法八節と作法 第 6 週個人戦の進め方 第 7 週中距離練習: 射法八節と姿勢 第 8 週中距離練習: 射法八節と離れ 第 9 週中距離練習: 射法八節と作法 第 10 週団体戦の進め方/実技確認と評価
履修条件	
成績評価方法	技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。 技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察記録を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	1. 松尾牧則, はじめての弓道 (Hajimete no Kyudo)
オフィスアワー等 (連絡先含む)	メール:matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp 弓道場:029-853-5624 matsuo.makinori.gf at u.tsukuba.ac.jp

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)</p>	<p>TA</p>
<p>キーワード</p>	<p>体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, 武道, マナー, 礼法</p>

Course	Basic Physical Education Japanese Archery
Course No.	2110133
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Makinori Matsuo
Course Overview	In this class you will be able to learn the basic of Kyudo. While shooting on short and middle distance you will have a chance to learn about safety rules, be able to shoot quite well, and experience other parts of Kyudo, like competition.
Remarks	I Work Experience faculty face-to-face elements by gender(equipment) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Acquire basic knowledge and skills about sports and perform.
Class Schedule	With regard to this Kyudo lesson, teacher will use his experience to conduct classes. He have experience of Kyudo competition and teaching Kyudo club. Week 1the basic style of Kyudo, Dojo manners Week 2short distance; the way of release and the work of the left hand Week 3short distance; the way of release and the work of the right hand Week 4short distance; the 8 step of shooting and the way of aiming Week 5short distance; 8 step of shooting, “Zanshin” Week 6Individual competition (flow) Week 7middle distance; 8 step of shooting and body posture Week 8middle distance; 8 step of shooting and release Week 9middle distance; 8 step of shooting and manners Week 10team competition (flow)
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Criteria for evaluation of skills and knowledge/understanding will be presented, explained and critiqued during class time. Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	1. 松尾牧則, はじめての弓道 (Hajimete no Kyudo)

Office Hours and Contact Information	matsuo.makinori.gf@u.tsukuba.ac.jp Kyudo-jo:029-853-5624 matsuo.makinori.gf 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 fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability, Budo

授業科目名	基礎体育柔道 (秋)
科目番号	2115173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	岡田 弘隆
授業概要	柔道の基本を習得する。基本的な技を使用した安全な乱取を通じて徒手格闘技の魅力を理解する。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (その他) G 科目 女子は 道着の下に T シャツを着用すること 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	第 1 週授業内容の説明、柔道衣の貸し出し 第 2 週礼法、基本動作、受身 第 3 週基本動作、受身、抑込技 第 4 週受身、投技、抑込技 第 5 週受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 6 週受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 7 週受身、投技、抑込技、寝技乱取 第 8 週受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取 第 9 週受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取 第 10 週受身、投技、抑込技、寝技乱取、立技乱取
履修条件	特になし
成績評価方法	技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。礼法 20%、受身 20%、投技 20%、抑込技 20%、態度 (自身と他者の安全に配慮しているか)20%。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察を行うとともに、授業前後に、予習、復習として投技、抑込技の映像を視聴すること。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	okada.hiroataka.fw 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)	女子は道着の下に T シャツを着用すること。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。 単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者について行う。
他の授業科目との関連	

ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Judo
Course No.	2115173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Hiroataka Okada
Course Overview	The purpose of this instruction is to learn fundamental skills of judo and to understand the fascination of judo through doing safety Randori with using some basic technique.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(other) 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)	Acquire basic knowledge and skills about sports and perform.
Class Schedule	Week 1Guidance of this instruction. Week 2Basic movement of judo, Ukemi, Osaekomi-waza. Week 3Ukemi, Ashi-waza, Osaekomi-waza. Week 4Ukemi, Ashi-waza, Osaekomi-waza. Week 5Ashi-waza, Osaekomi-waza, Randori-Newaza. Week 6Te-waza, Shime-waza, Randori-Newaza. Week 7Te-waza, Shime-waza, Randori-tachiwaza and Newaza. Week 8Koshi-waza, Kansetsu-waza, Randori-Tachiwaza and Newaza. Week 9Koshi-waza, Kansetsu-waza, Randori-Tachiwaza and Newaza. Week 10Randori-Tachiwaza and Newaza.
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Evaluation criteria for skills, knowledge, and understanding will be presented during class time, and explanations and comments will be provided. Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)
Course Hours Breakdown 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	okada.hirotaka.fw@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	When using generative AI to create reports, etc., please refer to the "Guidelines for Utilizing Generative AI in Education (for Students)" and use it appropriately. As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育水泳 (秋)
科目番号	2117133
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	仙石 泰雄
授業概要	様々なレベルにおいて、水中運動を楽しむことを目的とする。4 泳法の習得を目指すことに加え、スキндаイビングや水球など、様々な水中運動に取り組む。
備考	I 対面 男女別要素 (ウェア) 男女別要素 (接触) G 科目 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の 3 日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自分の健康や体力を知り、心身の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 水泳を科学的に理解し、4 泳法のスキルを学ぶ (5) 水球やスキндаイビングを体験し、実践への興味・関心を高める
授業計画	第 1 週 オリエンテーション, 基礎泳法 1 第 2 週 10 分間泳, アクアエクササイズ 第 3 週 10 分間泳, 基礎泳法 2 第 4 週 10 分間泳, フィンワーク 第 5 週 10 分間泳, スノーケリング 第 6 週 10 分間泳, クロール水中動作観察 第 7 週 10 分間泳, 水球基本技能 第 8 週 10 分間泳, 水球ゲーム 第 9 週 10 分間泳, 平泳ぎ水中動作観察 第 10 週 30 分間泳
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35%。技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	授業時に必要に応じて紹介する。
オフィスアワー等 (連絡先含む)	オフィスアワーは特に設けていない。まずはメールで sengoku.yasuo.ge@u.tsukuba.ac.jp まで連絡すること。

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>1 水着水着、スイムキャップ、ゴーグル、タオルを持参すること。 2 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 3 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</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>TA1 名配置予定</p>
<p>キーワード</p>	<p>体力, 基礎的知識, 技術, 実践力</p>

Course	Basic Physical Education Swimming
Course No.	2117133
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Yasuo Sengoku
Course Overview	The module aims to enjoy exercises in water together with various people. You learn 4 different swimming strokes, skin-diving and water polo through this module.
Remarks	face-to-face elements by gender(wear) 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)	Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. The course supports student to; 1) understand own health and fitness so as to take care of themselves, 2) experience enjoying exercises in daily life, 3) understand the value of physical education/sports, 4) learn 4 different stroke technique in swimming based on sports science and 5) experience water polo and skin diving so as to have an interest in those sports.
Class Schedule	Week 1Guidance, General Swimming Skill 1 Week 210-min swim, Aqua Exercise Week 310 min swim, General Swimming Skill 2 Week 410 min swim, Finwork Week 510 min swim, Snorkeling Week 610 min swim, Front Crawl Underwater Movement Observation Week 710 min swim, General Water Polo Skill Week 810 min swim, Water Polo Games Week 910 min swim, Breaststroke Underwater movement Observation Week 1030 min Swim
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	sengoku.yasuo.ge@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>Those who are not confident in their ability to swim can join the class.</p> <p>Always bring a swimsuit, cap and towel to the pool. If you are injured or unwell, consult to the instructor.</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	A teaching assistant will be assigned.
Course Keywords	physical fitness, basic knowledge, sports skills, practical ability

授業科目名	基礎体育ソフトボール (秋)
科目番号	2121173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	金田 健史
授業概要	ソフトボールをおこなう上での基本的な知識、技術を理解するとともに、基礎技能の向上と試合の中で獲得した技術を生かすために実践を意識した練習に取り組み、スポーツとしてのソフトボールの楽しさやルールの特徴を理解し、ゲームの中で実践していく。
備考	II 対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 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%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	当該授業回においてみられた課題を振り返り、次週に向けた課題を明確にする (復習 1 時間程度)

教材・参考文献・配付資料等	1. 吉村正, ベースボールマガジン社, うまくなるソフトボール, 2. 功力靖雄, 北隆館, 図解野球, ソフトボールの教室
オフィスアワー等 (連絡先含む)	kaneda.takeshi.gb@u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	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. 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

Course	Basic Physical Education Softball
Course No.	2121173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
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 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)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1)You can understand the characteristics of softballs and use them to throw appropriately. (2)You can catch the ball thrown by the opponent. (3)You can hit the ball thrown by the pitcher. (4)You can cooperate with your teammates and perform 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 part 1 Week 5Fundamental skills (how to swing strongly)and short games part 2 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	handouts and photocopies 1. 吉村正, ベースボールマガジン社, うまくなるソフトボール, 2. 功力靖雄, 北隆館, 図解野球, ソフトボールの教室
Office Hours and Contact Information	kaneda.takeshi.gb@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育卓球 (秋)
科目番号	2122153
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	野中 由紀
授業概要	卓球競技の基本技術を本質から学ぶとともに、他種目にも共通する動作について理解を深める。多様な練習方法やミニゲームを通じて、コミュニケーションやスポーツマンシップ等についても学習する。
備考	II 実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 卓球の競技特性を理解し、適切な課題解決ができる。 (2) 仲間とコミュニケーションを取り、適切なスポーツ行動ができる。 (3) 卓球を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第 1 週授業内容の説明、導入 第 2 週卓球の競技特性の理解 (ラケット面、ボールの見方) 第 3 週卓球の競技特性の理解 (ボールの見方、打球点) 第 4 週卓球の競技特性の理解 (打球点、音に合わせた打球) 第 5 週卓球の競技特性の理解 (音に合わせた打球、打球感) 第 6 週卓球の競技特性の理解 (フットワーク) 第 7 週卓球の競技特性の理解 (移動を伴うフットワーク) 第 8 週ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション (個人戦) 第 9 週ゲームの運用、工夫の仕方と他者とのコミュニケーション (団体戦) 第 10 週応用的技術練習およびゲーム運用の工夫を通じた生涯スポーツの可能性について
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	授業で興味関心を持った内容について、自発的に学習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	1. 日本卓球協会, 卓球コーチング教本
オフィスアワー等 (連絡先含む)	特に定めない。研究室訪問の際は、事前にメール連絡をすること。 nonaka.yuki.gp at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	受講にはインドア用シューズは必携。服装はスポーツウェア。 経験者の受講を妨げないが、本科目は初心者を重視した内容となっている。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	

ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Table Tennis
Course No.	2122153
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Yuki Nonaka
Course Overview	Students will learn the fundamental techniques of table tennis by exploring their essential principles, while deepening their understanding of movements common to other sports. Through a variety of practice methods and mini-games, the course also focuses on developing communication skills and fostering the spirit of sportsmanship.
Remarks	Indoor shoes should be brought without fail. Be sure to wear sportswear. Accept experienced students. However, the level of this class is targeted at beginners. 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)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1) Understand the characteristics of table tennis and solve problems appropriately. (2) Communicate with peers and take appropriate sporting actions. (3) Learn and practice ways to maintain physical and mental health through table tennis.
Class Schedule	Practical skills taught by instructors with professional sports backgrounds. Week 1 Course Orientation and Introduction Explanation of the course objectives and introductory guidance. Week 2 Understanding Competitive Characteristics (1): Racket Angle and Visual Tracking Focusing on the orientation of the racket face and techniques for visual tracking of the ball. Week 3 Understanding Competitive Characteristics (2): Visual Tracking and Contact Points Developing the ability to track the ball and identifying the optimal point of contact (timing). Week 4 Understanding Competitive Characteristics (3): Contact Points and Rhythmic Striking Practicing the relationship between ball timing and striking in synchronization with rhythm. Week 5 Understanding Competitive Characteristics (4): Rhythmic Striking and Ball Impact Developing a sense of rhythm and the physical sensation of ball impact (touch).

	<p>Week 6 Understanding Competitive Characteristics (5): Footwork Fundamentals Basics of movement and positioning specific to table tennis.</p> <p>Week 7 Understanding Competitive Characteristics (6): Dynamic Footwork with Movement Advanced practice of positioning while moving across the court.</p> <p>Week 8 Game Management and Communication (Individual): Strategic Creativity Managing individual matches, exploring strategic variations, and communicating with others.</p> <p>Week 9 Game Management and Communication (Team): Strategic Creativity Organizing team-based competitions and fostering communication through collective play.</p> <p>Week 10 The Potential of Lifelong Sports through Advanced Practice and Game Management Exploring the long-term possibilities of table tennis as a lifelong sport through technical refinement and creative game design.</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	1. 日本卓球協会, 卓球コーチング教本
Office Hours and Contact Information	<p>No fixed hours. Please contact me via email prior to your visit.</p> <p>nonaka.yuki.gp at u.tsukuba.ac.jp</p>
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>Indoor shoes are required. You should wear sports wear as clothes.</p> <p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	health, physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability.

授業科目名	基礎体育ダンス (秋)
科目番号	2123173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	米澤 麻佑子
授業概要	ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。また、授業を通して様々な運動プログラム (簡単なストレッチやヨガ等) を紹介する中で、健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の 3 日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) ダンスの基礎的な身体の使い方を学び、様々な音楽によって体を動かす楽しさを知る。 (2) 健康・体力づくりの方法を理解し、継続して体を動かす習慣を身につける。
授業計画	第 1 週 授業内容の説明・導入 第 2 週 体を知る (姿勢、歪み) 第 3 週 ヨガ・ストレッチ (1) 第 4 週 ヨガ・ストレッチ (2) 第 5 週 様々なリズムのダンス 第 6 週 リズムダンス 基礎 第 7 週 リズムダンス 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

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)</p>	
<p>キーワード</p>	<p>体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力</p>

Course	Basic Physical Education Dance
Course No.	2123173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
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)	☆ Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. 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 1Introduction Week 2Knowing about ”my body” Week 3yoga and stretch 1 Week 4yoga and stretch 2 Week 5Dance with various music 1 Week 6Dance with various music 2 Week 7Dance with various music 3 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 fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability.

授業科目名	基礎体育テニス(秋)
科目番号	2125173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	三橋 大輔
授業概要	テニスの基礎的な技術、戦術を習得しダブルスおよびシングルのプレーができるようにする。加えてルールやマナー、テニスの歴史を学び、生涯スポーツとしてテニスを楽しむ能力を身につける。
備考	II テニスシューズがあれば着用すること。なければ運動できる靴(革靴やサンダルは危険なので不可)を着用すること。 実務経験教員 対面 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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) ラケットとボールの関係性を学ぶ (2) テニスで「遊べる」ようになる
授業計画	テニスの基礎的な技術、戦術を習得し、ダブルスおよびシングルのプレーができるようにする。加えてルールやマナー、テニスの歴史を学び、生涯スポーツとしてテニスを楽しむ能力を身につける。 第1週フォアアンドストロークの基礎 第2週フォアアンドストロークのスピンのかけ方 第3週バックハンドストロークの基礎 第4週バックハンドストロークのスピンのかけ方 第5週ボレーの基礎 第6週サービスの基礎 第7週スマッシュの基礎 第8週ダブルスの進行、ルール 第9週ダブルスのマナー 第10週スキルテスト
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	技術習得にはイメージを得ることも重要であるので、メディアなどでテニスに触れることが望ましい。

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	mitsuhashi.daisuk.gn at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>テニスシューズがあれば着用すること。なければ運動できる靴（革靴やサンダルは危険なので不可）を着用すること。</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、適切に活用すること。</p>
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Tennis
Course No.	2125173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Daisuke Mituhashi
Course Overview	Acquiring fundamental skills of tennis. Manner, rule, and values of sports shall also be learned through playing tennis.
Remarks	It is preferable to wear tennis shoes. If you don't have them, wear athletic shoes (no leather shoes or sandals as they are dangerous). Work Experience faculty 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)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends.
Class Schedule	Acquiring fundamental skills of tennis. Manner, rule, and values of sports shall also be learned through playing tennis. Week 1Basics of forehand stroke Week 2How to Apply Forehand Spin Week 3Basics of backhand stroke (Level 1) Week 4How to Apply backhand Spin Week 5Basics of volley Week 6Basics of service Week 7Basics of smash Week 8Way of doubles match (process, rule and manner) Week 9Doubles match Week 10Skill test
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	mitsuhashi.daisuk.gn at u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>It is preferable to wear tennis shoes. If you don't have them, wear athletic shoes (no leather shoes or sandals as they are dangerous).</p> <p>In principle, students who have attended at least two-thirds of the classes in question are eligible for credit.</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, challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育トリム運動 (秋)
科目番号	2130173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	
授業概要	体育を履修する上で心身のコンディショニングの理由から積極的に身体を動かすことができない学生を対象に開講する。学修内容は健康・体力に興味を持てる態度を形成することを目的とし、受講生のコンデションにあわせた教材を用意したい。
備考	対面 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 1) ネイチャーゲームを通じて身近な自然環境を感じ、気づくことができる。 2) 普段使わない感覚を使って感受性を高める。 3) 仲間の感性に共感できる。 4) 自然環境保護について理解する。 5) 持続可能性の観点から自然環境を理解し適切に行動できる。
授業計画	本授業は、体育を履修する上で特別な支援ニーズがある学生に対して開講している。受講生のコンデションを考慮したスポーツを教材として実施する。 第 1 週授業概要の説明 第 2 週ネイチャーゲーム (1): マイツリー (触覚に開かれる) 第 3 週ネイチャーゲーム (2): ネイチャートレイル (仲間と共感する、ゆだねる) 第 4 週ネイチャーゲーム (3): カモフラージュ (色と視覚について理解する) 第 5 週ネイチャーゲーム (4): 大地の窓 (自然との一体感を感じる) 第 6 週ネイチャーゲーム (5): ネイチャー俳句 (季節感を感じる、表現する) 第 7 週ネイチャーゲーム (6): ネイチャースケッチ (身近な自然に気づく、表現する) 第 8 週ネイチャーゲーム (7): 火起こし (温感を感じる、癒しを感じる) 第 9 週振り返り・授業評価 第 10 週講義
履修条件	本授業は、体育を履修する上で特別なニーズがある人に限る。
成績評価方法	1 技能 35% 2 知識・理解 30% 3 態度・意欲 35% により評価を行う。本時の学修目標について評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	実技・体験 (90%)、演習 (10%)。授業について感じたこと、考えたことを復習すること。また、翌週の活動内容について HP などを活用して予習すること。
教材・参考文献・配付資料等	1. N/A
オフィスアワー等 (連絡先含む)	
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	受講生のコンデションを考慮したアダプテッド・スポーツを教材として実施するため、授業内容に示した種目以外にもさまざまな活動をする場合がある。単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。 レポートを作成時には、教育における生成 AI 活用のガイドラインを参照し、適切に活用してください。生成 AI による提案や回答が必ずしも正確とは限らないため、得られた情報は批判的に評価し、責任をもって内容を精査してください。
他の授業科目との関連	

ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Trim Exercise
Course No.	2130173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	
Course Overview	In this course, course instructor provides some physical activities which every student can enjoy and develop on your health. Students will be expected to have management skills between physical and mental health.
Remarks	face-to-face G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to "5. Mental and physical health, humanity, and ethics" Related to "6. Cooperative, independent, and autonomous
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. 1) You can feel and notice familiar natural environment through nature games. 2) Improve sensitivity by using sensory organs that are not usually used. 3) You can sympathize with the sensitivity of your friends. 4) Understand natural environment protection. 5) Understand the natural environment from the viewpoint of sustainability and take appropriate actions.
Class Schedule	This class is for students with special education needs. Week 1Orientation Week 2Nature Activity (1) :My Tree Week 3Nature Activity (2) :Nature Trail Week 4Nature Activity (3) :Camouflage Week 5Nature Activity (4) :Window of Earth Week 6Nature Activity (5) :Nature Bingo Week 7Nature Activity (6) :Hiku Week 8Nature Activity (7) :4 frame Nature Photo Week 9Look back on activities Week 10Lecture of Life Long Sport
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attendance(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Students will complete a questionnaire in their class notebooks. Also, write in the class notes about what you have learned by reflecting on the class content.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	1. N/A

Office Hours and Contact Information	
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 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	health, physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育ニュースポーツ (秋)
科目番号	2133173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	藤本 巳由紀
授業概要	既存のスポーツ競技種目やその価値観にとらわれず、ニュースポーツと呼ばれる種目 (ボッチャ、ディスクゴルフ、アルティメット、モルックなど) の中から数種類を体験する。自分の興味、体力、健康作りに応じた生涯スポーツへの足がかりとなるような知識および基礎動作の習得を目指す。ただし、天候 (雨天時や気温などの気象状況) によっては、活動場所が制限され、活動内容に変更が生じる場合がある。
備考	対面 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) ニュースポーツの体験を通して、心身の健康を保つ新たな方策を実践できる。 (2) 仲間と協力しながら、楽しく安全に運動を実施できる。 (3) ニュースポーツの用具の特性を理解し、適切に利用できる。 (4) ニュースポーツ各種目に必要な基礎動作 (インディアカの打ち方、ペタンクの投げ方) ができる。
授業計画	第 1 週授業内容の説明・導入, 軽運動 第 2 週”ボッチャ導入・自身の投げのフォームや性質を理解する, ルール説明 ” 第 3 週ボッチャゲームを楽しむ 第 4 週モルックのルール理解と実践 第 5 週モルックのゲームを楽しむ 第 6 週”フライングディスクの基本的なスローとキャッチを学び, スローの正確性と飛距離を追求する ” 第 7 週”フライングディスクの正確なスローと飛距離の調整を応用してディスクゴルフを楽しむ ” 第 8 週フライングディスクの正確なスローとキャッチを応用してアルティメットを楽しむ (1) 第 9 週チームスポーツとしてのアルティメットを楽しむ (2) 第 10 週ニュースポーツ振り返り ニーズに応じたニュースポーツの実践
履修条件	運動に適したシューズ・スポーツウェア着用のこと。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察記録を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。

教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	fujimoto.miyuki.gf(at)u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。</p> <p>レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用すること。</p> <p>天候や状況によってはシラバスに掲載していない種目を実施することがあります: ソフトバレー, ピックルボール, キンボールなど</p>
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー(TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	コミュニケーション, チャレンジ, 健康, 体力, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education New Sports
Course No.	2133173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Miyuki Fujimoto
Course Overview	Students will engage in New Sports, which refer to organized activities that are different from existing sports and have different philosophies from traditional sports. Through some samples of New Sports, including Bocce Ball, Indiacca, and Unihoc floorball, students will gain basic skills and knowledge to make their life-long active living. The planned activities might be changed in case of inclement weathers (rain, temperature, etc.).
Remarks	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)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. By the end of the course, students will be able to: (1) carry out New Sports as a part of physically active life. (2) demonstrate competence to play New Sports safely with others. (3) demonstrate competence to use New Sports equipment appropriately. (4) demonstrate basic skills of each New Sport.
Class Schedule	Week 1Introduction to the Class, Followed by Light Physical Exercise Week 2Introduction to Boccia: Understanding One’ s Own Throwing Form and Characteristics, and Explanation of the Rules Week 3Enjoy the Game of Boccia Week 4Introduction to Mölkky and Explanation of the Rules Week 5Enjoy the Game of Mölkky Week 6Learn Fundamental Flying Disc Throwing and Catching Skills, and Develop Throwing Accuracy and Distance Week 7Enjoy Disc Golf by Applying Accurate Flying Disc Throwing Skills and Distance Control Week 8Enjoy Ultimate by Applying Accurate Flying Disc Throwing and Catching Skills Week 9Enjoy Ultimate as a Team Sport Week 10Review of New Sports
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skills and knowledge/understanding will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records as well as preparation and review of classroom learning.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	fujimoto.miyuki.gf(at)u.tsukuba.ac.jp Replace (at) with @
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>”As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p> <p>Depending on the weather and other circumstances, sports not listed in the syllabus may be conducted, such as softvolley, pickleball, and kin-ball etc.”</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, challenge, health, physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability.

授業科目名	基礎体育バスケットボール(秋)
科目番号	2134153
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	仲澤 翔大
授業概要	バスケットボールの特性を理解し、シュートやドリブルなどの基礎技術を習得し、仲間と協力しながら習得した技術をゲームで実践しながら学習を進めていく。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素(用具) 男女別要素(接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる (1) バスケットボールの特性を理解し、ゲームを楽しむことができる。 (2) バスケットボールの基本的な技術・戦術を理解することができる。 (3) 仲間と協力しながら、主体的な姿勢で課題に挑戦することができる。 (4) バスケットボールを通して心身を健康に保つ方法を学び、実践することができる。
授業計画	バスケットボールにおける大学トップレベルのチームを指導する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第1週オリエンテーション、導入 第2週ボールの扱い方の理解、基礎技術の理解 第3週個人戦術の習得(ゴール下シュート) 第4週個人戦術の習得(ジャンプシュート) 第5週個人戦術の習得(レイアップシュート) 第6週グループ戦術の習得(ドリブルサポート) 第7週グループ戦術の習得(アウトナンバー) 第8週グループ戦術の習得(ディフェンス) 第9週リーグ戦 第10週総合確認
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察記録を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。 授業での学びについて、レポートを manaba にて提出する。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	連絡先:nakazawa.shota.fw@u.tsukuba.ac.jp nakazawa.shota.fw at u.tsukuba.ac.jp

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>運動に適した服装を着用し、屋内シューズを持参すること。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)</p>	<p>1名配置予定</p>
<p>キーワード</p>	<p>コミュニケーション, チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力</p>

Course	Basic Physical Education Basketball
Course No.	2134153
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	shota Nakazawa
Course Overview	バスケットボールの特性を理解し、シュートやドリブルなどの基礎技術を習得し、仲間と協力しながら習得した技術をゲームで実践しながら学習を進めていく。
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(equipment) elements by gender(contact) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1) Understand the characteristics of basketball and enjoy playing the game. (2) Understand the fundamental techniques and tactics of basketball. (3) Work cooperatively with teammates and take initiative in tackling challenges. (4) Learn and practice methods for maintaining physical and mental health through basketball.
Class Schedule	Faculty members who coach top-level university basketball teams utilize their experience to conduct classes. Week 1Orientation Week 2Ball handling Week 3Individual skill(Shot in the paint) Week 4Individual skill(Jump shot) Week 5Individual skill(Lay up shot) Week 6Group work(Dribble support) Week 7Group work(Out number) Week 8Group work(Defense) Week 9League Week 10Comprehensive Confirmation
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 nakazawa.shota.fw 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	communication, challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育バドミントン (秋)
科目番号	2135153
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	吹田 真士
授業概要	バドミントンの技能を習得するとともに、相手と一緒にプレイすることの大切さを学習する。
備考	II 実務経験教員 対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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。 (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	本授業に関しては、本学バドミントン部を指導し、日本バドミントン協会普及指導部長として指導者養成を担当する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第 1 週オリエンテーション、ラケットとシャトルに慣れる・仲間作り 第 2 週初心者遊ぶ 1(1 人遊びから 2 人遊びへ) 第 3 週初心者遊ぶ 2(発展史追体験ゲーム) 第 4 週技術課題の発生・ドライブの習得 第 5 週ドライブ・ゲーム (ミックスダブルス方式にて) 第 6 週相手を前後左右に動かすことに向けて (バドミントングリップとロブの習得) 第 7 週ドロップ&ヘアピン&ロブの習得と半面シングルスゲーム 第 8 週強打の獲得に向けて 第 9 週ダブルスゲームの運営 第 10 週まとめ
履修条件	
成績評価方法	評価基準を授業時間内に示し、解説・講評する。受講状況、提出されたレポートや課題などから、技能 (35%)、知識・理解 (30%)、態度・意欲 (35%) の観点で評価する。技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	

オフィスアワー等（連絡先含む）	<p>オフィスアワー: 水曜日 10:30～11:45</p> <p>E-mail : suita.masashi.gn © u.tsukuba.ac.jp(©を@にかえてください)</p>
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用すること。屋内用運動靴と運動に適した服装で活動すること。</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>
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Badminton
Course No.	2135153
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Masashi Suita
Course Overview	Learning of Badminton skills.
Remarks	<p>Work Experience faculty face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course</p> <p>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. Teaching assistants may not be available and require you to actively communicate in English and Japanese.</p>
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	<p>Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics”</p> <p>Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”</p>
Course Objectives(Learning Outcomes)	<p>☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends.</p> <p>(1) Understand the characteristics of Badminton and use them appropriately.</p> <p>(2) You can play happily and safely while cooperating with your friends.</p>
Class Schedule	<p>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.</p> <p>Week 1Introduction Week 2Beginner Play 1 (Solo play to play by two people) Week 3Beginner Play 2 (Playing Game: Development history of badminton game) Week 4Occurrence of technical issues(Learning of Drive) Week 5Drive-Game(Mixed Doubles format) Week 6Toward moving the opponent back and forth, left and right(Mastering the badminton grip and lob) Week 7Drop&Hair-pin&Lob, Half court Singles Game Week 8Toward the acquisition of a hard-hitting Week 9Doules play and operation of the games Week 10Summary</p>
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	<p>Evaluation criteria will be presented, explained and critiqued during class time. Evaluation will be based on skills (35%), knowledge and understanding (30%), and attitude and motivation (35%), based on course attendance and submitted reports and assignments.</p>

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	Office Hours: N/A(I don't set up certain office hours, so please let me know in advance if you intend to come and see me.) Location: B205 Phone Number (Ext.): 6331 E-mail: suita.masashi.gn@u.tsukuba.ac.jp TA and TF: N/A
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	When using the generated AI to prepare reports, etc., please refer to the "Guidelines for the Use of Generated AI in Education (for students)" and use it appropriately. Wear indoor sports shoes and appropriate clothing for exercise. As a general rule, credit is granted to those who have attended at least two-thirds of the hours of the class concerned.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	challenge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育バレーボール (秋)
科目番号	2136193
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	秋山 央
授業概要	バレーボールのルールを理解し、基礎的な技術であるパス (オーバーハンドパス、アンダーハンドパス) の正しい動作を習得するとともに、仲間と協力してボールを繋ぎ、チームワークを高める能力を身につける。
備考	II 対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) 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

Course	Basic Physical Education Volleyball
Course No.	2136193
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Nakaba Akiyama
Course Overview	This course is designed to learn fundamental skills (pass, serve, game play), rules, and team work.
Remarks	II face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1) To understand fundamental skills and rules of volleyball. (2) To be able to make accurate forearm pass and overhead pass. (3) To be able to serve to the target area in the opponent’s court. (4) To be able to cooperate with friends and enjoy the game.
Class Schedule	Week 1Introduction, Fundamental skills test Week 2Play with a ball by one player Week 3Play with a ball by two players Week 4Introduction to forearm pass Week 5Introduction to underhand service (single hand pass) Week 6Introduction to overhand pass (set-up) Week 7Pass games (6 x 4.5m court) Week 8Pass games (6 x 6m court) Week 9Pass games (9 x 6m court) Week 10Pass games (full court)
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	1. FIVB,Coaches manual,2011
Office Hours and Contact Information	Office Hours: Thursday, 14:00-16:00 akiyama.nakaba.ff@u.tsukuba.ac.jp

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

授業科目名	基礎体育ハンドボール(秋)
科目番号	2137133
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	山田 永子
授業概要	ゲームを中心に、個人での状況解決の仕方、グループでの状況解決の仕方を学ぶ。また、ボールを使った様々な動きを通して、コーディネーション能力を高める。
備考	II 対面 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	☆チームワークを高め、仲間とともに課題や目標に挑戦できる。 (1) ハンドボールのルールを理解し、適切にプレーできる。 (2) ハンドボールのゲームができる。(基礎技能の習得: パス、キャッチ、シュート、ゴールキーパー) (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	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、授業での学びを次週までに復習する。
教材・参考文献・配付資料等	ハンドボール大事典：国際ハンドボール連盟公式コーチング教本 Playing handball : a comprehensive study of the game
オフィスアワー等（連絡先含む）	yamada.eiko.ga@u.tsukuba.ac.jp 木曜 14:00~15:30
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用すること。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー(TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	チャレンジ, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Handball
Course No.	2137133
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Eiko Yamada
Course Overview	Learn a way of the situation solution in individuals, and the group. In addition, develop ability for coordination, through various movements with ball.
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)	☆ Enhancement of a sense of teamwork and reaching a common object with friends. (1) Understand the rules of handball and be able to play properly. (2) Acquired techniques of pass, receive, dribble, shot. (3) You can cooperate with your teammates and follow the referee and play game in a fun and safe way. (4) Learn and carry out how to keep your mind and body healthy through handball.
Class Schedule	Week 1Orientation, Team introduction, Fundamental skill (ball coordination, throw, dribble, shoot), Small game Week 2Fundamental skill (ball coordination, throw, dribble, jump-shoot), Rule explanation, match Week 3Fundamental skill, understanding the game phase, carrying a ball in fast break, match Week 4Fundamental skill, feint movement, technique and tactic of Goal Keeper, match Week 5Fundamental skill, intercepting/stealing-ball, shootings in fastbreak, match Week 6Fundamental skill, skill of Pivot position, match Week 7Fundamental skill, attack technique (waving, contact pass), match Week 8Develop a strategy for playing in a League system Week 9Develop a strategy for playing in a League system Week 10Develop a strategy for playing in a League system
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skills, knowledge and understanding will be presented, explained and critiqued during class time.

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

授業科目名	基礎体育フィットネストレーニング(秋)
科目番号	2140153
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	松尾 博一
授業概要	心身の健康維持・増進や生活習慣病の予防と運動・体力の関係を学び、レジスタンストレーニング、ジョギング、ストレッチングの基礎的な方法を習得する。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 詳細後日周知 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 ----- (1) トレーニングの原理・原則を知識として獲得し、理解している。 (2) 安全かつ効果的なフォームでトレーニングを実践できる。 (3) 自らの目的に合った一連のトレーニングメニューを組み立てることができる。 (4) 仲間と協力しながら、楽しく安全にトレーニングを実施できる。
授業計画	第1週 授業概要説明、トレーニングメニュー紹介と練習 第2週 トレーニング原理・原則の説明、トレーニング練習 第3週 レジスタンストレーニング 第4週 有酸素運動の導入 第5週 目的別トレーニングメニューの選択と実践 第6週 目的別トレーニングメニューの作成と実践 第7週 トレーニング実践と評価 第8週 トレーニング実践と内容の改善 第9週 トレーニング実践と方法の改善 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	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	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

Course	Basic Physical Education Fitness Training
Course No.	2140153
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Hirokazu Matsuo
Course Overview	Emphasis will be on maintenance of good health and understanding of relationship between physical fitness and health promotion. Acquirement of methods of resistance training, jogging and stretching shall also be addressed for lifelong good health.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course Details will be announced. 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)	Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. _____ (1) Acquire knowledge and understand the principles and principles of training. (2) Be able to train in a safe and effective form. (3) Construct a series of training menus that meet their objectives. (4) train safely and enjoyably in cooperation with peers.
Class Schedule	Week 1Explanation of class outline, introduction of training menu, and exercises Week 2Explanation of training principles, training exercises Week 3Resistance training Week 4Introduction of aerobic exercise Week 5Selection and practice of training menu by objective Week 6Creation and practice of objective-based training menus Week 7Training practice and evaluation Week 8Training practice and improvement of content Week 9Training practice and method improvement Week 10Training practice and semester summary
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	matsuo.hirokazu.ga 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.What to bring: exercise clothing, indoor shoes, a towel, writing utensils, a second watch, or a smartphone.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability

授業科目名	基礎体育ボディ・ワーク (秋)
科目番号	2143173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	加藤 敏弘
授業概要	体幹部を中心としたトレーニングやストレッチング (円柱補助具を含む)、姿勢を整えるためのワークを行い、「からだ」に対する知識を深め、それらの技能の習熟を図る。普段、気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 G 科目 男女別要素 (接触) ペアワークが苦手な方は単独で行うことができます。ペアの組み方は自由です。3人組になることもあります。短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆スポーツに関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。 (1) 自分の身体の状態に気づくことができる。 (2) 体幹部を中心としたトレーニングを実施できる。 (3) 身体内部からゆるめることができる。 (4) 運動の喜びに触れ、日常生活の改善に努めることができる。
授業計画	毎時間実習記録カードに授業前のからだの具合と今日のねらいを記入し、授業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 授業内容の説明、導入 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 からだをゆるめるためのボディ・ワーク 第5週 呼吸を整えるためのボディ・ワーク 第6週 姿勢を整えるためのボディ・ワーク 第7週 筋力アップのためのボディ・ワーク 第8週 メンテナンスのためのボディ・ワーク (スポーツマッサージ) 第9週 バランス能力を高めるためのボディ・ワーク 第10週 シェイプアップのためのボディ・ワーク 授業終了前に授業後のからだの具合と変化を記入し、ペアから一言もらい振り返りを行う。
履修条件	運動が苦手な方や身体に不安を感じている方、運動をやりすぎて身体を痛めつけてしまった方、競技で躓きを感じている方を主な対象としています。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	日頃から健康観察を行うとともに、授業での学びの予習・復習を行う。復習としてボディ・ワークの授業について翌日までに manaba の小テスト機能を使って「振り返り」を入力する。予習として次の授業時までに配布された事前資料をダウンロードして確認する。
教材・参考文献・配付資料等	授業に必要な資料や教材を提示するほか、manaba のコースコンテンツで資料を配付する。

オフィスアワー等（連絡先含む）	連絡先:toshihiro.kato.bsk@vc.ibaraki.ac.jp(茨城大学)
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<p>単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。</p> <p>かならず運動のできる運動着に着替え、運動後にも更衣すること。汗を拭うタオルと口元を拭くタオルの2つを用意することが望ましい。</p> <p>レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用すること。</p>
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力

Course	Basic Physical Education Bodywork
Course No.	2143173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
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 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)	☆ Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. (1) You can notice your body. (2) You can do core training. (3) You can relax from inside your body. (4) You can enjoy the exercise and improve your daily life.
Class Schedule	Every hour, record the physical condition before class and the purpose of today on the training record card. Week 1Introduction Week 2Bodywork for more flexibility Week 3Core training Week 4Bodywork to relax your body Week 5Bodywork to regulate breathing well Week 6Training for the good stance Week 7Training to improve strength Week 8Sports massage Week 9Training for the body balance Week 10Bodywork for shaping up your body Fill in your physical condition after class and review the class with your friends.
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 fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability.

授業科目名	基礎体育リフレッシュ体操 (秋)
科目番号	2148173
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	長谷川 聖修
授業概要	体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。
備考	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)G ボールの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) ラート運動の側方回転ができる。(1 回転/補助の有無は問わない) (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にペア運動を実施できる。 (4) 体操を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	体操を通して心身をリフレッシュすると共に、仲間とスポーツを楽しむための知識や基礎的な運動能力を身につける。「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、体験したことのない運動に挑戦することでチャレンジ精神を培う。G ボール運動に関しては、NPO 法人日本 G ボール協会にて指導者養成の講師を担当する教員がその経験を活かして授業を実施する。 第 1 週ガイダンス・ストレッチ・体ほぐし 第 2 週ペア体操の基本 (1-6) G ボール運動の特性、用具に触れる 第 3 週ペア体操の基本 (7-12) G ボール運動 (バランス・バウンド) 第 4 週ペア体操 (音楽に合わせて) G ボール運動 (ローリング) 第 5 週ペア体操 (まとめ) 第 6 週 G ボール (まとめ) 第 7 週ラート運動 (基本運動・ベルトの付け方) 第 8 週ラート運動 (補助付き側方回転) 第 9 週ラート運動 (側方回転)

	第 10 週ラート運動のまとめ
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	毎回の授業において日常生活で実践可能な運動プログラムを提示する。その記録レポートについて翌週授業の前日正午までに、manaba で入力のこと。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等（連絡先含む）	オフィスアワーは特に設けていない。まずはメール等で連絡のこと。 hasegawa.kiyonao.fu@u.tsukuba.ac.jp 水曜日 11 時半～12 時 A423 ☒ hasegawa.kiyonao.fu at u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	体力, 基礎的知識, 技術, スポーツマンシップ, 実践力, リフレッシュ, コミュニケーション, チャレンジ

Course	Basic Physical Education Refresh Movements
Course No.	2148173
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Kiyonao Hasegawa
Course Overview	In this lesson, you learn mind and body through gymnastics and acquire knowledge and fundamental exercise ability to enjoy sports with friends. Through this lesson ,we will cultivate a spirit of challenge by challenging the activities that have never experienced, such as "G-ball" ;giant-gymnastics ball and "Wheel gymnastics" ;gym wheels movement. The teacher who is Japanese national athlete in Wheel gymnastics will take classes by taking advantage of their experiences.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course 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)	☆ Acquire basic knowledge and skills about sports and perform. (1) Understand the characteristics of G balls and use them appropriately. (2) You can 1side rotation in wheelgymnastics . (support doesn't matter) (3) You can do paired exercises happily and safely while cooperating with your friends. (4) Learn and carry out how to keep your mind and body healthy through gymnastics.
Class Schedule	In this lesson, you learn mind and body through gymnastics and acquire knowledge and fundamental exercise ability to enjoy sports with friends. Through this lesson ,we will cultivate a spirit of challenge by challenging the activities that have never experienced, such as "G-ball" ;giant-gymnastics ball and "Wheel gymnastics" ;gym wheels movement. Week 1Stretching the body and loosen yourself up with gymnastics Week 2Pair gymnastics(1~6) Learn to the characteristics and basically movement of G-ball Week 3Pair gymnastics(7~12) G-ball (Balancing movement/Bounding movement) Week 4Pair Gymnastics(with Music) G-ball (Rolling movement)

	<p>Week 5 Pair Gymnastics(Roundup)</p> <p>Week 6 G-ball (Roundup)</p> <p>Week 7 Wheel gymnastics(Basic movement/How to use bindings)</p> <p>Week 8 Wheel gymnastics(Side rotation with support)</p> <p>Week 9 Wheel gymnastics (Side rotation)</p> <p>Week 10 Wheel gymnastics (Roundup)</p>
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	<p>Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)</p> <p>Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.</p>
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	<p>In each class, a program of exercises that can be practiced in daily life will be presented. The report must be entered on manaba by noon of the day before the next week's class.</p>
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	<p>Please send me an E-mail if you need anything.</p> <p>hasegawa.kiyonao.fu@u.tsukuba.ac.jp</p> <p>11:30-12:00 wed</p> <p>A423 ☒ hasegawa.kiyonao.fu at u.tsukuba.ac.jp</p>
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	<p>physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability, refresh, communication, challenge</p>

授業科目名	基礎体育トラック&フィールド(秋)
科目番号	2152153
単位数	0.5 単位
標準履修年次	1 年次
時間割	秋 AB 木 1
担当教員	榎本 靖士
授業概要	陸上競技の走跳投という運動を目的および手段とし、体力や技能を高めるための理論および方法を学習し、あわせて競技能力に応じて競技を楽しむ態度を養う。また、健康・体力の意義について陸上競技の実践を通して理解する。
備考	I 実務経験教員 対面 男女別要素(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)	陸上競技の走跳投に関する基礎的知識と技術を習得し、実践できる。
授業計画	第1週 陸上競技の特性 第2週 走運動の基礎的知識と実践 第3週 スタートと疾走局面における疾走技術 第4週 ハードル競技の特性とハードリング技術 第5週 体力測定 第6週 跳躍運動の基礎 第7週 助走を活かした跳躍 第8週 投動作の基礎 第9週 助走を用いた投てき 第10週 まとめ「健康と体力について」
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	Manaba での課題の提出を求める
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	水曜日 11:30~12:00 体育科学系 A 棟 A603 2669 / 体育科学系 A 棟 A603 2669 / 体育科学系 A 棟 A603 2669 enomoto.yasushi.ft at u.tsukuba.ac.jp

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)</p>	<p>TA 配置あり</p>
<p>キーワード</p>	

Course	Basic Physical Education Track and Field
Course No.	2152153
Credits	0.5Credits
Grade	1Year
Timetable	FallAB Thu1
Instructor	Yasushi Enomoto
Course Overview	Learn knowledge and the method to improve fitness and skill as fundamental exercise of running, jumping and throwing in track and field, and also focusing an attitude to enjoy exercise depending on your own level. Promote understanding significance of wellness and fitness through practice.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(equipment) elements by gender(special rule/pair/team) G-course There is a difference in grading skills for women and men.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)	Acquire basic knowledge and skills about sports and perform.
Class Schedule	Week 1Characteristics of track and field Week 2Fundamental of running motion Week 3Technique of dash and sprint Week 4Hurdle running and hurdling skill Week 5Fitness test Week 6Fundamental of jump technique Week 7Running jump Week 8Fundamental of throwing Week 9Skill of running throw Week 10Lecture
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.

Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	enomoto.yasushi.ft at u.tsukuba.ac.jp
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.</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	TA
Course Keywords	physical fitness, basic knowledge, sports skills, sportsmanship, practical ability.