

授業科目名	応用体育剣道 (春)
科目番号	2211203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	鍋山 隆弘
授業概要	剣道具を着け稽古できるまでの基礎的技術と、礼儀作法の習得を通して心身の向上を目指す。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (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	剣道に関しては、剣道最高段位八段を有する元日本代表である教員が、その経験を生かして授業を実施する。 第 1 週オリエンテーション 授業の概要 剣道の基本 竹刀の握り方 第 2 週剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第 3 週剣道の基本 竹刀の振り方と足捌き 第 4 週剣道の基本 素振りの応用編 踏み込み足 (グループワーク) 第 5 週剣道の基本、素振りの応用編、踏み込み足 第 6 週木刀による剣道基本稽古法を行うための基礎技能 第 7 週木刀による剣道基本稽古法 (グループワーク) 第 8 週木刀による剣道基本稽古法 (グループワーク) 第 9 週木刀による剣道基本稽古法 (グループワーク) 第 10 週木刀による剣道基本稽古法総仕上げ
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	木刀による剣道基本稽古法の映像や資料を、予習復習に活かす。授業内の活動内容等を manaba にて提出する
教材・参考文献・配付資料等	剣道指導要領、木刀による剣道基本稽古法
オフィスアワー等 (連絡先含む)	火曜 14:00~17:00 nabeyama.takahiro.gn at u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Kendo
Course No.	2211203
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Takahiro Nabeyama
Course Overview	To begin practicing with Kendo armor also known as bogu to basic fundamental level, as well as learning Kendo etiquette to improve ones mind and body.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture.1)Learn about your health and physical fitness and use it to manage your physical and mental condition. 2)Learn the joy of physical activity and get exercise into your life 3)Understand the significance and value of physical education and sports. 4)Learn Kendo etiquette
Class Schedule	Kendo teacher who is a former representative of Team Japan that currently holds the highest rank in Kendo, 8th Dan, implements his own experiences to conduct his classes. Week 11. Orientation, class overview, fundamentals of Kendo, how to swing the shinai Week 2Fundamentals of Kendo: how to swing the shinai and footwork Week 3Fundamentals of Kendo: how to swing the shinai and footwork Week 4Fundamentals of Kendo: how to swing the shinai and footwork Week 55.Fundamentals of Kendo, practical use of suburi, fumikomi footwork Week 66. Basic techniques to learn the Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokutoswing to the head called ” men” going forwards and backwards) Week 77. Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto (groupwork)backward suburi) Week 87. Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto (groupwork) Week 97. Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto (groupwork) Week 1010. Wrap-up of the Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto

Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Prepare and review the materials and videos of the Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto. Submit the contents of the activities done during the class through manaba.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	Curriculum Guidance, Training Method for Fundamental Kendo Techniques with a Bokuto
Office Hours and Contact Information	Tuesday 14:00~17:00 nabeyama.takahiro.gn at u.tsukuba.ac.jp
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	In principle, credit will be granted to students who have attended at least 2/3 of the hours of the class. When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship, Etiquette

授業科目名	応用体育シューティングスポーツ (春)
科目番号	2214203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	嵯峨 寿
授業概要	アーチェリーの初歩的技術の習得やゲーム体験などを通してスポーツの文化的、社会的、倫理的価値や精神的効果について理解を深めます。
備考	対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の 7 日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) お互いが安心して授業に臨めるよう、用具の取り扱いや自らの行動と生活に十分注意することができる。 (2) スポーツにおける弓矢の安全な使用方法を修得し、身体を用いてそれを表現できるようになる。 (3) チーム間の対戦ゲームにおいて、仲間と相手の存在を尊重し、協力と感謝の気持ちを表す方法を修得できる。 (4) セルフジャッジに臨んでは、所定の規則に基づき、正確な判断・採点をすることができる。 (5) ルールを色々と改変しながら、独自の競技方法や大会運営の仕方など色々と考案できる。
授業計画	春学期はアーチェリーを初学者を想定し、以下の順序と内容にて行う。近距離 (5m～10m 位置) での発射が中心となる。アーチェリー場は屋外施設につき、雨天時は教室ほかでの活動となる。 第 1 週生命の安全、安心した活動に必要なとなる、この授業で厳守すべき約束事を理解する 第 2 週合理的かつ楽なスタンス、自分に合った立ち方を見つける 第 3 週弦をしっかりと引くための基本的技術を学び、留意点を知る 第 4 週的に向かってしっかりと弓を押せる握り方 (グリップ) を体得する 第 5 週「アンカーリング」の重要性を理解し、その体得を目指す 第 6 週競技形式の練習をしながら、採点方法を知る 第 7 週照準器の使用方法を学び、使いこなせるようにする 第 8 週班対抗 (3 人一組) によるトーナメント戦を行う 第 9 週色々なゲームを考案し、実際に運営してみる 第 10 週上達度を確認する実技検定を行う (10m の距離から 10 射) 運動が苦手、下手だと感ずる人には、高校までの体育にはない新しい種目にぜひ挑戦して下さい。 初心者どうしお互いに教え合い、励まし合いながら学びます。弓矢を用いた競技を春秋を通じて体験しながら、スポーツにみられる文化的特性が理解できます。

履修条件	殺傷力のある道具を用いるため、自己管理と他者への配慮などを十分に行えること。
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解、態度・意欲の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察とともに、授業で指示された課題について予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	授業の進行に応じ適宜紹介する。
オフィスアワー等（連絡先含む）	月曜日 16時から 18時 随時メールにてアポを取った上で来室ください 随時メールにてアポを取った上で来室ください 体育科学系棟 B504 研究室 029-853-2629 saga.hitoshi.fu@u.tsukuba.ac.jp
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	アーチェリーまたは弓道を経験したことのある人は未経験者にチャンスを譲って下さい。弓、矢、弦、的などの消耗品の購入代として 500 円徴収します。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	なし
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Shooting Sports
Course No.	2214203
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Hitoshi Saga
Course Overview	To know self-condition of physical fitness and mental health with the individual or group activities on Archery and Kyudo (japanese traditional style of bow shooting), and also to accept the various values of sport or its cultural aspects.
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least seven days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1)consider to conduct yourself and to treat the equipment for keeping safty (2)learning how to use bow and arrow as sport (3)respect each other and develop the freindship through the match (4)make fair conduct and judgment in the game (5)create the unique regulation and rules for more enjoyable sport
Class Schedule	This is beginner class for not ever doing archery. Very close distance target from 5m to 10m. In case of rainy, desk work will be held in the indoor room. Week 1Understanding about safety and avoiding risk with using bow and arrow. Choosing bow fitting your fitness. Week 2Deciding your best standing position and stance. Week 3Learning the ” Anchoring”;how to pull bow string. Week 4Learning how to grasp handle to push the bow properly Week 5Understanding the importance of anchoring for keeping stable form Week 6Challenge from 30m middle distance , and check your shooting form. Week 7Making up your form better, and challenge from 50m long distance. Week 8Learning the work of sighting device and the handling of it. Week 9Learning how to count the score of archery. Week 10Learning how to operate group tournament match.
Course Prerequisites	keeping attentiveness for safety management because of using high lethality equipment
Grading Philosophy	Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%). Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.

Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	Eugen Herrige, Zen, 1956
Office Hours and Contact Information	15:00-17:00 Monday Office:Inst. Health and PE Sciences Building B room NO.504 saga.hitoshi.fu at u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. You need 500 yen for consumable goods using in class. When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	none
Course Keywords	physical activity habit, sports culture, ethic, sportsmanship

授業科目名	応用体育柔道 (春)
科目番号	2215223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	平岡 拓晃
授業概要	柔道の文化的特性を理解し、基本的な技術を習得して攻防ができるようにする。柔道を通じて体力を養い、他のスポーツにも応用できるバランス感覚や巧緻性などを習得する。
備考	対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (その他) G 科目 道着の下に T シャツ着用可。アクセサリ等の装飾品は外す。
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	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) 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。 (3) 数種類の受身の技術を体得し、その場面に応じて実践できる。
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。必要に応じて乱取を行う。 第 1 週柔道場での基本的な約束事 柔道着の扱い方 進退・移動・組み方 受身および抑込技の基礎 第 2 週受身の確認 体捌きの基礎 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 週受身の確認 大外刈の基本構造 抑込技の導入と安全上の注意 第 6 週受身 大外刈の習熟 抑込技の実践と安全配慮 第 7 週足技の基本構造 足技を中心とした乱取 第 8 週受身 体落の基本動作 抑込技お実践と安全配慮 第 9 週受身 膝車の基本構造 抑込技の導入と安全に配慮した乱取 第 10 週受身の確認 安全に配慮した乱取と授業のまとめ
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	健康観察記録を継続して行うとともに、授業内で示したポイントおよび授業に関連して提示する教材を踏まえ、予習・復習を行い、理解を深める。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	hiraoka.hikaru.gb at u.tsukuba.ac.jp

その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	<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)	ティーチングアシスタント (TA):1 名
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Judo
Course No.	2215223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Hiroaki Hiraoka
Course Overview	understanding the principle of the Judo techniques and learn the martial arts through experience.
Remarks	face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(other) G-course Students may wear a T-shirt under the judo uniform. Accessories and other decorative items must be removed.
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) To understand the special qualities of Judo within the context of Budo. (2) To practice Judo in a safe and fun way, while learning to cooperate with your partner. (3) To master the various types of Ukemi, and practice responding to different situations using the appropriate technique.
Class Schedule	tWhile paying careful attention to safety, students will learn the structure and key points of each technique with ukemi as the foundation, and practice them progressively. Randori will be conducted as appropriate. Week 1Dojo rules and etiquette; proper handling of the judogi; posture, movement, kumikata; fundamentals of ukemi and osaekomi-waza Week 2Review of ukemi; fundamentals of tai-sabaki; basic movements of deashi-harai and osaekomi-waza Week 3Consolidation of ukemi; understanding the mechanics of deashi-harai; continued practice of osaekomi-waza Week 4Outdoor physical fitness test Week 5Review of ukemi; basic structure of osotogari; introduction to osaekomi-waza and safety considerations Week 6Ukemi; continued practice of osotogari; practice of osaekomi-waza with emphasis on safety Week 7Basic structure of foot techniques; ukemi, ashi-waza, and randori focusing on foot techniques Week 8Ukemi; basic movements of tai-otoshi; osaekomi-waza and randori with attention to safety

	<p>Week 9 Ukemi; basic structure of hiza-guruma; osaekomi-waza and randori conducted with careful attention to safety</p> <p>Week 10 Review of ukemi; randori conducted with careful attention to safety; course summary</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>Students should maintain health observation records and deepen their understanding through preparation and review, using the key points covered in class and related course materials.</p>
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	<p>hiraoka.hikaru.gb at u.tsukuba.ac.jp</p>
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<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>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	<p>Teaching Assistant:1</p>
Course Keywords	<p>physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship</p>

授業科目名	応用体育ジョグ&ウォーク (春)
科目番号	2216263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
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科学的基礎を学びながら、現代的なスポーツとして生涯にわたって実践するための知識と経験を得る。自身の体力や健康状態に合わせたジョギングおよびウォーキングが実践でき、さらに健康と体力を維持、増進するための課題と解決方法を検討できるようになる。またジョギングやウォーキングを楽しみながら行える態度を養う。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) やや長い時間のジョギングができる
授業計画	第 1 週 授業内容の説明と導入 第 2 週 ウォーキングとジョギングの基礎 第 3 週 移動スピードとストライド・ピッチ 第 4 週 体力測定 第 5 週 体力測定の振り返り 第 6 週 ウォーキングの楽しみ方 第 7 週 ウォーキングの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 11 時 30 分~12 時 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 ランニングシューズが必要
その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	TA 配置あり
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Jog and walk
Course No.	2216263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Yasushi Enomoto
Course Overview	You can get knowledge and experience for life span physical literacy through evidence based jogging and walking. First task would be appropriate activity for your physical fitness and condition, second task would be consideration of making your own design and plan for health and physical promotion, and third task would be understanding your mind and attitude for enjoying jogging and walking.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course Need running shoes In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. Jog for a little long time
Class Schedule	Week 1Introduction Week 2Fundamental of walking and jogging Week 3Locomotion speed and step length and frequency Week 4Fitness test Week 5Review of fitness test Week 6Significance of walking Week 7Walking and jogging technique Week 8Jogging speed and heart rate Week 9Long slow jogging Week 10Reviewing
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude 35%, Knowledge 30%, Activity and skills 35% 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. Some tasks should be made on Manaba out of class.

Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	enomoto.yasushi.ft at u.tsukuba.ac.jp Necessary with running shoes
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	Yes
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育水泳 (春)
科目番号	2217263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	角川 隆明
授業概要	本学プール施設の特性を活かし、さまざまな水辺活動に取り組む。特に春学期は、四泳法の技術や水球の基本的技術の習得および水中で自己保全するための知識を身につける。
備考	対面 男女別要素 (接触) G 科目 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の 3 日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) 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) 生涯スポーツとして水泳に取り組める基礎技能と理論が身についている。
授業計画	第 1 週 授業内容の説明等、水慣れ 第 2 週 基本姿勢の確認、10 分間泳 第 3 週 泳法練習 (キック) 第 4 週 泳法練習 (クロール) 第 5 週 泳法練習 (バタフライ) 第 6 週 泳法練習 (背泳ぎ) 第 7 週 泳法練習 (平泳ぎ) 第 8 週 スタート、ターン 第 9 週 個人メドレー 第 10 週 高飛び込み (飛込プール)
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	健康観察記録を行うとともに、授業での学びを manaba でレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	連絡先: 体育系 B 棟 417(853-2643) tsunokawa.takaaki.ke@u.tsukuba.ac.jp
その他 (受講生にのぞむことや受講上の注意点等)	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	

ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Swimming
Course No.	2217263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Takaaki Tsunokawa
Course Overview	The students will take advantage of the characteristics of the University's swimming pool facilities to engage in a variety of water-based activities. In particular, during the spring term, students will learn basic water polo skills and acquire knowledge of self-preservation in the water.
Remarks	face-to-face elements by gender(contact) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to "5. Mental and physical health, humanity, and ethics" Related to "6. Cooperative, independent, and autonomous"
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of underwater environments and basis skills for floating. (2) You can dive in the deep safely. (3) You can enjoy playing water polo with friends. (4) Learn and carry out how to keep your mind and body healthy through swimming.
Class Schedule	Week 1Familiarization with the water Week 2Fundamental swimming skill, 10-min consecutive swimming Week 3Swimming technique (Kicking—flutter and dolphin) Week 4Swimming technique (Front-crawl) Week 5Swimming technique (Butterfly) Week 6Swimming technique (Back stroke) Week 7Swimming technique (Breaststroke) Week 8Start and turn skill Week 9Individual medley Week 10High diving (Outdoor pool)
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	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: B417 Phone Number (Ext.): 2643 tsunokawa.takaaki.ke@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育ソフトボール (春)
科目番号	2221263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
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、後半はチームを固定してリーグ戦を実施する。
備考	対面 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める (1) ソフトボールの基礎的な技術を身につけ、仲間と共に課題に挑戦できる (2) チームプレーの価値を理解し、他者との協力の中で自身の長所を発揮できる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる
授業計画	第 1 週オリエンテーション、キャッチボール、内野守備練習 第 2 週カットプレー、外野守備練習 第 3 週打撃練習、シートノック 第 4 週打撃練習、シート打撃 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 週ピッチング、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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Softball
Course No.	2221263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Takaaki Nara
Course Overview	Through softball practice and our regular season games, we will develop our ability to work in a team and overcome challenges together. We will primarily focus on preparation and defensive practice for the first half of the semester, and will enter the regular season in the second half of the semester.
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. 1)Understand the basic softball skills and be able to take on challenges with your peers. 2)Understand the value of team play and be able to demonstrate your strengths in cooperation with others. 3)Understand the significance and value of physical education and sports.
Class Schedule	Week 1Orientation, Play catch, Infielder fungo Week 2Cutoff play, Outfielder fungo Week 3Batting, Fielding Week 4Batting, Live batting practice Week 5Exhibition match1 Week 6Pitching, Covering, Exhibition match2 Week 7Pitching, Throwing, League1 Week 8League2 Week 9Team practice, League3 Week 10Play-off
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	Write a report about in-class activities and submit it through manaba.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	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

Office Hours and Contact Information	Takaaki Nara Thursday 10:30am~11:30am Faculty of Health and Sport Sciences A405 nara.takaaki.gp@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship, life skills, self-disclosure, Cooperation

授業科目名	応用体育卓球 (春)
科目番号	2222223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	安藤 真太郎
授業概要	スポーツ活動に関する知識を深める。独特の練習法を通じ、単一種目をより深く追求することにより、様々なスポーツシーンに関係する技術を理解させる。応用的ミニゲームへも取り組む。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) 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。 (4) 対人競技を通して、相手や仲間のことを考え、スポーツマンシップについて学ぶ。 (5) 運動機会を得るための、簡単なスポーツレクリエーション等の企画、運営ができる。
授業計画	元日本代表コーチ経験を有する教員が、その経験をもとに実技授業を行う。 第 1 週授業内容の説明、受講生の技術、運動能力レベル、スポーツ行動力のチェック 第 2 週卓球の競技的特性、フォアハンド導入 第 3 週打球技術の基本、飛来するボールに対する補足のしかた 第 4 週基本的なフォアハンドの技術チェック、ゲーム導入 第 5 週基本的なフォアハンドの応用、ミニゲーム 第 6 週フォアハンドとバックハンドの関連性 (1) グリップとラケット操作 第 7 週フォアハンドとバックハンドの関連性 (2) 姿勢の安定、ミニゲーム 第 8 週ゲーム性が高いスポーツへの馴化 (1) 第 9 週ゲーム性が高いスポーツへの馴化 (2)、ミニゲーム 第 10 週ボール認知時間の短縮、短時間内認知・判断が必要なスポーツの理解
履修条件	
成績評価方法	技能 35%、知識・理解 30%、態度・意欲 35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	授業で興味関心を持った内容について、自発的に学習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等 (連絡先含む)	ando.shintaro.fu 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>受講にはインドア用シューズは必携。服装はスポーツウェア。 経験者の受講を妨げないが、本科目は初心者を重視した内容となっている。 単位認定の対象は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者とする。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI活用のガイドライン（学生向け）」を参照し、適切に活用してください。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）</p>	
<p>キーワード</p>	<p>コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ</p>

Course	Applied Physical Education Table Tennis
Course No.	2222223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Shintaro Ando
Course Overview	To deepen students' knowledge of sports activities. Through unique exercises, students will gain an understanding of the techniques involved in various sporting situations by pursuing a single discipline in greater depth. Students will also engage in applied mini-games.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to "5. Mental and physical health, humanity, and ethics" Related to "6. Cooperative, independent, and autonomous"
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand and be able to operate the characteristics of table tennis. (2)To be able to communicate with peers and complete tasks smoothly. (3) Understand the movements of the entire group and acquire the ability to act independently. (4)Learn about sportsmanship through interpersonal competition, considering the opponent and fellow players. (5)To be able to plan and manage simple sports recreation and other activities to provide opportunities for exercise.
Class Schedule	A former Japan national team coach provides practical instruction based on their experience. Week 1Course Orientation and Assessment Explanation of course content; check of students' technical skills, physical fitness, and athletic ability. Week 2Competitive Characteristics of Table Tennis and Forehand Introduction Characteristics of table tennis as a sport; introduction of forehand techniques. Week 3Fundamentals of Hitting and Capturing the Incoming Ball Basic hitting techniques and how to capture/meet the incoming ball. Week 4Forehand Technique Check and Introduction to Games Checking basic forehand techniques and introducing game formats. Week 5Applied Forehand Techniques and Mini-Games Application of basic forehand skills and participation in mini-games. Week 6Relationship between Forehand and Backhand (1): Grip and Racket Operation Connection between strokes, focusing on grip and racket manipulation. Week 7Relationship between Forehand and Backhand (2): Postural Stability and Mini-Games Stability of posture and participation in mini-games.

	<p>Week 8 Acclimatization to Sports with High Game Elements (1) Acclimatization to sports that have high game-like/competitive characteristics.</p> <p>Week 9 Acclimatization to Sports with High Game Elements (2) and Mini-Games Further acclimatization to game-oriented sports and mini-games.</p> <p>Week 10 Reduction of Ball Recognition Time and Understanding Sports Requiring Quick Judgment Shortening ball recognition time and understanding sports that require recognition and judgment within a short time.</p>
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	<p>Attitude(35%),Skill(35%),Knowledge(30%)</p> <p>Criteria for evaluation of skill and knowledge will be presented, explained and critiqued during class time.</p>
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Students are expected to study voluntarily out of class on topics of interest to them in class.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	<p>No fixed hours. Please contact me via email prior to your visit.</p> <p>ando.shintaro.fu at u.tsukuba.ac.jp</p>
Other (Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>Indoor shoes should be brought without fail. Be sure to wear sportswear.</p> <p>Accept experienced students. However, the level of this class is targeted at beginners.</p> <p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育テニス(春)
科目番号	2225223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	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	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）	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。
授業計画	第1週オリエンテーション、ラケットとボールに慣れる 第2週ルールの説明、フォアハンドストローク1 第3週フォアハンドストローク2 第4週バックハンドストローク1または屋内体力測定 第5週バックハンドストローク2または屋外体力測定 第6週ボレー1 第7週ボレー2 第8週グランドストロークとボレーの応用1 第9週グランドストロークとボレーの応用2 第10週ダブルスのゲーム
履修条件	NA
成績評価方法	技能:35%、理解・知識:30%、態度・意欲:35% 技能および知識・理解の評価基準を授業時間内で提示し、解説・講評する。
学修時間の割り当て及び授業外における学修方法	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。また、大学テニスコートの空き時間や県・市のテニスコートなどを利用して、技術の向上に務める。実践的なものおよび理論的なものに関する課題を出し、レポートにて提出。
教材・参考文献・配付資料等	必要に応じてプリントを配布する。 1. Japan Pro Tennis Association, Tennis Technique 2. Japan Tennis Association, Tennis Coaching
オフィスアワー等（連絡先含む）	オフィスアワーは特に定めないが、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）	初心者向けの授業である。テニスコートでは、テニスシューズを着用すること。服装はスポーツウエアを基本とする。雨天等の理由でコートが使用できない場合には講義等を行う。受講生の技術習得状況により、授業内容を一部変更する場合がある。 単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	

ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Tennis
Course No.	2225223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Hajime Ohmori
Course Overview	Comprehensively learn knowledge and skills regarding tennis such as rules, manners, basic skills to enjoy playing tennis as a lifelong sport. Learning contents mainly consisted of doubles play.
Remarks	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 Work Experience faculty face-to-face G-course 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。
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 for various physical activities by performing exercise and addressing a concept of sports culture.
Class Schedule	Week 1Course orientation, Get used to a tennis racket and ball Week 2Learn the rule of tennis, Forehand stroke 1 Week 3Forehand stroke 2 Week 4Backhand stroke 1 or indoor physical fitness test Week 5Backhand stroke 2 or outdoor physical fitness test Week 6Volley 1 Week 7Volley 2 Week 8Application of ground stroke and volley 1 Week 9Application of ground stroke and volley 2 Week 10Double games
Course Prerequisites	NA
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	Using a tennis court in the university or public courts, a student reviews stroke technique learned during the class. Practical and theoretical assignments are given during the course in manaba and a student learns technique and knowledge associated with the questions while answering them.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	There may be a handout. 1. Japan Pro Tennis Association,Tennis Technique 2. Japan Tennis Association,Tennis Coaching
Office Hours and Contact Information	Office hour: Wednesday 1345~1430 Email: kudo.shigetada.ft@u.tsukuba.ac.jp ohmori at taiiku.tsukuba.ac.jp

Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	<p>This class is for a beginner tennis player. Please attend the class with tennis shoes and sports attire. When it rains and the court becomes wet, there may be a lecture, instead. The class contents may be changed, depending on the skill level of students.</p> <p>As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits.</p> <p>When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.</p>
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育トリム運動(春)
科目番号	2230223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
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。学習内容は運動習慣に繋がるような多様な楽しみ方ができるスポーツを紹介することを目的とする。受講生全体のコンディションを鑑み、内容等の変更をすることがある。
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 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) フライングディスクの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) フライングディスクを使った競技のルールについて理解する。 (3) フライングディスクを使った遊びのバリエーションを考え実践することができる。 (4) 他者と一緒に運動する楽しさを学び、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 フライングディスクに関する基礎知識(ルール・バリエーション) 第3週 バックハンドスロー・コントロール 第4週 バックハンドスロー・距離をのばす 第5週 フライングディスクのゲーム 第6週 フォアハンドスローの習得 第7週 ディスクゴルフ・ルールと工夫 第8週 ディスクゴルフ・参加者主導コース設定 第9週 ディスクゴルフ・参加者主導コース実施その1 第10週 ディスクゴルフ・参加者主導コース実施その2
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）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成AIを用いる場合には、「教育における生成AI活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー(TF)・ティーチングアシスタント(TA)	
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Trim Exercise
Course No.	2230223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Shinichi Nagata
Course Overview	This course accepts students who need special assistance in physical education class. This course aims to introduce sports that can be played in a variety of ways. Depending on the collective status of the enrolled students, the course contents may be modified.
Remarks	Those who were absent more than 1/3 of the class will not be considered for the credit of this class Work Experience faculty 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)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. By the end of the course, students will be able to: (1) understand the characteristics of flying discs and use them appropriately. (2) understand the rules of various flying disc sports. (3) be able to modify flying disc activities. (4) understand joy of playing with others.
Class Schedule	The instructor is a Certified Therapeutic Recreation Specialist (CTRS) and has experience working with individuals disabilities. The contents of the class may be modified according to the collective status of the enrolled students. Week 1Physical and mental health outcomes from sport participation Week 2Foundations of flying disc (Rules and variations) Week 3Backhand throw: Accuracy Week 4Backhand throw: long cast Week 5The game of flying disc Week 6Forehand throw: The basics Week 7Disc golf: Rules and adaptations Week 8Disc golf: Participant-led course development Week 9Disc golf: participant-led course implementation- part 1 Week 10Disc golf: participant-led course implementation- part 2

Course Prerequisites	Only students who have physical or mental disorders can take the class. Before taking the class, students need to have an interview with a course instructor.
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 will be made, as well as preparation and review of class work.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	N/A
Office Hours and Contact Information	By appointment GSI410 nagata.shinichi.gm@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育ニュースポーツ(春)
科目番号	2233203
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	齊藤 武利
授業概要	既成のスポーツ競技や種目にとらわれることなく、新たに開発され、あまり知られていないスポーツ種目(フライングディスク、ユニホック、グランドゴルフなど)や世界各国の伝統的なスポーツ種目(インディアカ、ペタンク、綱引きなど)を体験する。その実践を通して、自分の体力に応じた「新たなスポーツ」を楽しむ方策などを見つけ出し、スポーツそのものに対する自分の価値観について考えてみる。
備考	当日の実施場所や教室は、天候等によって変更になるために、決定後周知 対面 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)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる (4) 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 体育授業ガイダンス 第2週 様々なウォーキング種目の体験 第3週 フライングディスク 1: 基本技術(バックハンドなど) 第4週 室内でできるニュースポーツ 1(G ボールなど) 第5週 フライングディスク 2: フォアハンド&各種ゲーム(ディスクゴルフなど) 第6週 個人でできるニュースポーツ 1(縄跳びなど) 第7週 室内でできるニュースポーツ 2(ダブルダッチ、スポンジテニスなど) 第8週 個人でできるニュースポーツ 2(グラウンドゴルフ) 第9週 グループで行うニュースポーツ 1(インディアカ) 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）	問い合わせ先:saito.taketoshi.fw@u.tskuba.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）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用してください。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education New Sports
Course No.	2233203
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Taketoshi Saito
Course Overview	"New sports" subjects are not to implement major sports, but to experience various sports events. For example, Flying Disc, Warking, Indiacca, G-ball, Ground Golf, Petanque, Long jump rope , and so on.
Remarks	Classroom will be announced later. face-to-face G-course Details will be annouced. In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to "5. Mental and physical health, humanity, and ethics" Related to "6. Cooperative, independent, and autonomous"
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. 1)Learn about your health and physical fitness and use it to manage your physical and mental condition. 2)Learn the joy of physical activity and get exercise into your life 3)Understand the significance and value of physical education and sports. 4)Understand the rules of the Frying Disc and have ideas about the competition.
Class Schedule	Week 1Guidance of Physical Education Class Week 2Walking Week 3Flying disc 1. basic skill (back-hand throw) Week 4Flying disc 2. fore-hand throw & game Week 5Indoor Physical fitness test Week 6G-ball & skipping lope Week 7Outdoor Physical fitness test Week 8Indiacca Week 9Ground golf Week 10reflection
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	Students must complete a weekly daily self-care assignment by noon on the day of class, and a report recording their activities in class by noon the day after each class. Also, summarize it as a final report.
Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	e-mail : saito.taketoshi.fw@u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students)Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育バスケットボール(春)
科目番号	2234263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
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(接触) G 科目 短期留学生が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) バスケットボールの特性を理解し、ゲームを楽しめる。 (2) 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。 (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、導入 第2週ボールの扱い方の理解、基礎技術の理解 第3週個人戦術の習得(ゴール下シュート) 第4週個人戦術の習得(ジャンプシュート) 第5週個人戦術の習得(レイアップシュート) 第6週個人戦術の習得(1on1の駆け引き1) 第7週個人戦術の習得(1on1の駆け引き2) 第8週個人戦術を重視したゲーム1 第9週個人戦術を重視したゲーム2 第10週個人戦術を重視したゲーム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、授業での学びの予習・復習を行う。
教材・参考文献・配付資料等	
オフィスアワー等(連絡先含む)	連絡先: 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。 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, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Basketball
Course No.	2234263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	
Course Overview	Acquiring fundamentals, understanding offense and defense principles and team play from both playing and coaching perspective. Health, fitness, and skills of jumping, running, and throwing shall also be enhanced for enjoyable lifetime by playing basketball.
Remarks	face-to-face elements by gender(contact) G-course In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1)Understand of basketball and Enjoy of game. (2)Enhance teamwork and achieve goal together. (3)Acquire basic skills and tactics. (4)Learn how to stay healthy though basketball
Class Schedule	Week 1Introduce Class、Introduce Basketball Week 2Ball handling Week 3Individual skill(Shot in the paint) Week 4Individual skill(Jump shot) Week 5Individual skill(Lay up shot) Week 6Individual skill(1on1) Week 7Individual skill(1on1) Week 8A game emphasizing individual tactics1 Week 9A game emphasizing individual tactics2 Week 10A game emphasizing individual tactics3
Course Prerequisites	Health observation records will be made, as well as preparation and review of class work.
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	連絡先: p.e-center@un.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	As a rule, students who attend the course for at least two-thirds of the classes will be eligible for credits. When using AI to write a report, follow the “(For students) Guidelines for the Utilization of Generative AI in Education” and use AI appropriately.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	communication, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育ハンドボール(春)
科目番号	2237223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	山田 永子
授業概要	ゲームを中心に、基礎的な技術・戦術を習得する。
備考	対面 男女別要素(特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 連携学生の受講可 短期留学生在が受講を希望する際は、原則初回授業の3日前までに授業担当教員に連絡し受講許可を得る事
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンスとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標(学修成果)	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) ハンドボールのルール・戦術を理解し、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）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用すること。
他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Handball
Course No.	2237223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Eiko Yamada
Course Overview	Through understanding of a handball game and acquiring group/team tactics, your relationship skills/ thinking skills in the team and your ability to enjoy team sports are cultivated.
Remarks	face-to-face elements by gender(special rule/pair/team) G-course Available for students related to a cooperation system In principle, exchange students who wish to take a class must contact the teacher in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the rules and tactics 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 2Orientation, Team introduction, Fundamental skill (ball coordination, throw, dribble, shoot), Small game Week 3Fundamental skill (ball coordination, throw, dribble, jump-shoot), Rule explanation, 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: Location: B302 Tel. Number (Ext.): 2636 Email: 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, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育フィットネストレーニング(春)
科目番号	2240263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	河合 季信
授業概要	健康・体力の意義について理解し、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせたトレーニングを行う。
備考	実務経験教員 対面 G 科目
授業形態	実習・実験・実技
学位プログラム・コンピテンストとの関係	「5. 心身の健康と人間性・倫理性」に関連する 「6. 協働性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標（学修成果）	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる
授業計画	※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 週授業内容の説明, 導入 第 2 週トレーニング場の使い方 第 3 週形態測定とウォーミングアップ・クーリングダウン 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 週体力測定に関するフィードバック 第 6 週自重を使ったレジスタンストレーニング 第 7 週マシンを使ったレジスタンストレーニング: 導入 第 8 週マシンを使ったレジスタンストレーニング: 発展 第 9 週 1RM についての説明と測定 第 10 週持久性トレーニング
履修条件	体育館用室内シューズを各自用意すること。
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	スマホアプリを使って日常の運動記録を行うとともに、授業での学びを Web フォームでレポートする。
教材・参考文献・配付資料等	配布資料
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）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が 3 分の 2 以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン(学生向け)」を参照し、適切に活用してください。

他の授業科目との関連	
ティーチングフェロー (TF)・ティーチングアシスタント (TA)	
キーワード	コミュニケーション, 運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Fitness Training
Course No.	2240263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Toshinobu Kawai
Course Overview	Understand the significance of health and physical fitness, and do training with a combination of resistance training and aerobic exercise.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Know their own health and physical fitness, and be able to use this knowledge to manage their physical and mental health. (2) Know the joy of exercise and include physical activity in their daily lives. (3) Understand the meaning and value of physical education and sport.
Class Schedule	Week 1Introduction: xplanation of class outline Week 2How to use the training room Week 3Warm-up/Cool-down, Stretching Week 4Outdoor physical fitness test Week 5Feedback on physical fitness tests Week 6Resistance training with body weight Week 7Resistance training using machines: introduction Week 8Resistance training using machines: development Week 9Instructions and measurements for 1RM Week 10Endurance training
Course Prerequisites	Indoor shoes for the gymnasium must be provided by own.
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	Record the daily exercise using a smartphone app and report your learning content for the day through a web form.
Textbooks, References,and Supplementary Materials	Handouts
Office Hours and Contact Information	An office hour isn't fixed. Contact by e-mail in order to adjust meeting time. 体育系 B 棟 3F B316 研究室 kawai.toshinobu.gp 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, physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育フラッグフットボール (春)
科目番号	2241263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	松尾 博一
授業概要	フラッグフットボールの前パスゲームを通して、フラッグフットボールの戦術的知識や技能について理解し、チームの状況に応じた作戦立案について実践的に学ぶ。
備考	実務経験教員 対面 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）	運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1) 自分の健康や体力を知り、身心の体調管理に生かすことができる (2) 身体を動かす楽しさを知り、生活に運動を取り入れることができる (3) 体育・スポーツの意義や価値を理解できる
授業計画	第 1 週フラッグフットボールの基礎 第 2 週ルール確認と攻撃の作戦立案 第 3 週攻撃の作戦練習 第 4 週守備の作戦練習 第 5 週パスゲーム 1 第 6 週パスゲーム 2 第 7 週パスゲーム 3 第 8 週リーグ戦 1 第 9 週リーグ戦 2 第 10 週リーグ戦 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	フラッグフットボール及びアメリカンフットボールに関連した試合映像や映画などの作品を視聴し、フットボール競技の戦術や歴史、文化的な背景について 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	運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ

Course	Applied Physical Education Flag Football
Course No.	2241263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Hirokazu Matsuo
Course Overview	We understand the tactical knowledge and skill of flag football through a passing game and learn the strategy depending on the situation of the team practically.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face 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)	Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. <hr/> 1)Learn about your health and physical fitness and use it to manage your physical and mental condition. 2)Learn the joy of physical activity and get exercise into your life 3)Understand the significance and value of physical education and sports.
Class Schedule	Week 1Fundamentals of Flag football Week 2Learning the rules and planning pass plays Week 3Pass play practice Week 4Defensive play practice Week 5Pass game 1 Week 6Pass game 2 Week 7Pass game 3 Week 8League 1 Week 9League 2 Week 10League 3
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	Students will watch game films, movies, and other works related to flag football and American football and report on the tactics, history, and cultural background of the football game in MANABA.

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.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育野外運動 (春)
科目番号	2245223
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	坂本 昭裕
授業概要	春学期の授業では、課題解決的なチャレンジアクティビティを通じて、1) 自己理解を深めること、2) コミュニケーション能力を高め、他者理解を高めること、さらに 3) グループ作りの方法について学ぶことを目標にする。
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)	☆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) チャレンジアクティビティの特性を理解し協力して安全に取り組むことができる。 2) グループにおいて効果的にコミュニケーションできる。適切なブリーフィングができる。 3) 自然環境に気づき、理解し適切に行動できる。 4) 野外運動を通して自己理解や他者理解を深め、協働して実践できる。
授業計画	第 1 週授業ガイダンス (授業概要の説明、グルーピング) 第 2 週アイスブレイク (レクリエーションゲーム) 第 3 週チャレンジアクティビティ (1): ラインナップ (コミュニケーション) 第 4 週チャレンジアクティビティ (2): 日本列島 (協力) 第 5 週チャレンジアクティビティ (3): 斜めウォール (課題解決・挑戦) 第 6 週チャレンジアクティビティ (4): トロリー (コミュニケーション・共感) 第 7 週チャレンジアクティビティ (5): テンショントラバース (コミュニケーション) 第 8 週チャレンジアクティビティ (6): ウォール (挑戦・信頼) 第 9 週チャレンジアクティビティ (7): トラストフォール (挑戦・信頼) 第 10 週確認テスト・フィードバック・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, キャンプテキストその考え方と実際、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

<p>その他（受講生にのぞむことや受講上の注意点等）</p>	<p>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かもしれません。</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。</p>
<p>他の授業科目との関連</p>	
<p>ティーチングフェロー（TF）・ティーチングアシスタント（TA）</p>	
<p>キーワード</p>	<p>運動習慣, スポーツ文化, 倫理観, スポーツマンシップ, アウトドアスポーツ, 自然理解</p>

Course	Applied Physical Education Outing Sports
Course No.	2245223
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Akihiro Sakamoto
Course Overview	The goals of this class are 1)to acquire the basic skills for outdoor group activity: initiative games, 2)to understand the knowledge of that, 3)to acquire the ability of problem solving, and to gain the insight for self, other and natural environment through the outdoor activity. The class of Spring AB is held in the Yasei no Mori.
Remarks	face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to “5. Mental and physical health, humanity, and ethics” Related to “6. Cooperative, independent, and autonomous”
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. 1) Understand the characteristics of challenge activities and work safely together. 2) Communicate effectively in groups. Appropriate briefing can be done. 3) Be aware of the natural environment, understand and act appropriately. 4) To deep self-understanding and understanding of others through outdoor movements, and practice together
Class Schedule	Week 1Introduction Week 2Ice Break Game Week 3Challenge Activity 1 Line up(communication) Week 4Challenge Activity 2 Japanese archipelago(cooperation) Week 5Challenge Activity 3 Inclined wall(problem solving, challenge) Week 6Challenge Activity 4 Trolley(communication, empathy) Week 7Challenge Activity 5 tension traverse (communication) Week 8Challenge Activity 6 wall (problem solving, challenge) Week 9Challenge Activity 7 Trust fall(challenge, trust) Week 10Achievement Test · Debriefing · Class evaluation
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Evaluation is based on 1 skill 35% 2 knowledge and understanding 30% 3 attitude and motivation 35%.The assessment criteria for the learning objectives of the course will be presented, explained and critiqued in class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Practical skills and experience (90%), exercises (10%).Review what you felt and thought about the class.Also, prepare for the following week’s activities by using the website.

Textbooks, References, and Supplementary Materials	1. 日本野外教育研究会編, キャンプテキストその考え方と実際、杏林書院
Office Hours and Contact Information	Monday 15:00-17:00 sakamoto.akihiro.ff at u.tsukuba.ac.jp
Other(Behavioral expectations and points to note for students during coursework)	Students who attend two-thirds or more of the classes in question are eligible for credit approval. When preparing reports, please refer to the Guidelines for the Use of Generated AI in Education (for students) and use them appropriately. As suggestions and answers provided by the Generated AI may not always be accurate, critically evaluate the information obtained and scrutinise the content responsibly.
Relation to Other Courses	
Teaching Fellow and/or Teaching Assistant	
Course Keywords	physical activity habits, sports culture, ethics, sportsmanship

授業科目名	応用体育リフレッシュ体操 (春)
科目番号	2248263
単位数	0.5 単位
標準履修年次	2 年次
時間割	春 AB 金 2
担当教員	狩野 莉奈
授業概要	心地よい運動や仲間との交流を通して、スポーツを楽しむ豊かな心と知識を養う。また、乗ることのできる「G ボール」や大きな鉄の輪の中に入って回転する「ラート」運動など、非日常的な運動に触れることで、心身をリフレッシュする。
備考	実務経験教員 対面 男女別要素 (接触) 男女別要素 (特別ルール・ペア/チーム分け) G 科目 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. 協調性・主体性・自律性」に関連する
授業の到達目標 (学修成果)	☆運動習慣を定着させ、スポーツ文化に対する理解を深める。 (1)G ボールの特性を理解し、適切に利用できる。 (2) ラート運動の側方回転ができる。(1 回転/補助の有無は問わない) (3) 仲間と協力しながら、楽しく安全にペア運動を実施できる。 (4) 体操を通して心身を健康に保つ方法を学び、実践できる。
授業計画	第 1 週ストレッチ・体ほぐし 第 2 週 G ボールの特性・用具に慣れる 第 3 週 G ボール・バランス運動 (自分のからだの重心探し) 第 4 週屋外体力測定 第 5 週 G ボール・バウンド運動 第 6 週 G ボール・ローリング運動 第 7 週 G ボール・ペア運動 第 8 週ラート運動の特性・用具に慣れる 第 9 週ラート・基本回転 第 10 週ラート・応用回転
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）	連絡先:kano.rina.kn@u.tsukuba.ac.jp kano.rina.kn 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）	単位認定は、原則として当該授業科目の出席時間数が3分の2以上の者について行う。 レポート等の作成に際して生成 AI を用いる場合には、「教育における生成 AI 活用のガイドライン (学生向け)」を参照し、適切に活用すること。
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	

Course	Applied Physical Education Refresh Movements
Course No.	2248263
Credits	0.5Credits
Grade	2Year
Timetable	SprAB Fri2
Instructor	Rina Kano
Course Overview	Through pleasant exercise and interaction with peers, the program fosters a rich mind and knowledge of the enjoyment of sports.They also refresh their minds and bodies through exposure to unusual physical activities such as "G-ball," which they can ride, and "Wheel Gymnastics" , in which they spin inside a large iron ring.
Remarks	Work Experience faculty face-to-face elements by gender(contact) elements by gender(special rule/pair/team) G-course Short-term international students who wish to take a class must, in principle, contact the instructor in charge of the class at least three days prior to the first class and obtain permission to take the class.
Course Type	practical training, experiments, skills practice
Relation to Degree Program Competences	Related to "5. Mental and Physical health humanity, and ethics" Related to "6. Cooperative, independent, and autonomous"
Course Objectives(Learning Outcomes)	☆ Establishment of an awareness and knowledge of various physical activities by performing exercise and addressing the concept of sports culture. (1) Understand the characteristics of G-balls and use them appropriately. (2) You can 1side rotation in wheel gymnastics.(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	Week 1Stretching Week 2Basic movement on the Swiss ball Week 3Balance movement on the Swiss ball Week 4physical fitness test Week 5Bounding on the Swiss ball Week 6Rolling on the Swiss ball Week 7pair exercise on the Swiss ball Week 8Basic movement on the Wheel gymnastics Week 9Basic rotation on the Wheel gymnastics Week 10Rotation on the Wheel gymnastics
Course Prerequisites	
Grading Philosophy	Attitude(35%), Skill(35%), Knowledge(30%) Criteria for evaluation of skills and knowledge/understanding will be presented, explained and critiqued during class time.
Course Hours Break-down and Out-of-Class Learning	Conduct health observations as well as prepare and review classroom learning.

Textbooks, References, and Supplementary Materials	
Office Hours and Contact Information	Email: kano.rina.kn@u.tsukuba.ac.jp kano.rina.kn 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 create 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	physical activity habits, sports culture, ethics