

時間割コード	KB5101	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	日下 裕弘				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ：卓球

## 授業の概要/Course Overview

生涯スポーツとしての「卓球」の意義を理解し、その基本・応用技能を習得する。また、仲間と共同して楽しく卓球をする方法を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ、個人スポーツ、卓球、運動、心と体の健康、交流

## 到達目標/Learning Objectives

「生涯スポーツ」の理念を理解し、主体的に、仲間と協働して、卓球を楽しむことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）  
 第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）  
 第3回：課題（「シングルス」「フォアハンド」）  
 第4回：課題（「シングルス」「ショート」）  
 第5回：課題（「シングルス」「ドライブ」）  
 第6回：課題（「シングルス」「スマッシュ」）  
 第7回：課題（「シングルス」「サービスとレシーブ」）  
 第8回：課題（「シングルス」「つつつき」）  
 第9回：課題（応用技能「3球目攻撃」）  
 第10回：課題（応用技能「ノータッチゲーム」）  
 第11回：課題（応用技能「5分ゲーム」）  
 第12回：課題（応用技能「フットワーク」）  
 第13回：団体戦Ⅰ（これまでの学習を個人、グループ、全体で総合的に実践する）  
 第14回：団体戦Ⅱ（ ” ” ）  
 第15回：まとめ（基本・応用技能の習得やゲーム等を通じて学習したことの「ふりかえり」、レポート提出等）

### <授業外の学修>

- (1) 授業外での練習
  - (2) 参考書等での技術研究
  - (3) 教科書購読
- など

## 履修上の注意/Notes

- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算します。
- ・オフィスアワーは、「月・火・水曜日」の「昼休み中」、「体育事務室」です。
- ・業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
- ・第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A + : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の目標達成に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・能動的取り組み（30%）、基本・応用技能（50%）、仲間との協働（20%）等を総合的に評価します。
- ・筆記試験は行いません。（レポートです。）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	

社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

--

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語のみ
-------

### 実務経験のある教員による授業科目

大学等の保健体育授業の担当、など。
-------------------

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5102	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	富樫 泰一				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ソフトボール

## 授業の概要/Course Overview

ソフトボールを積極的に参加・活動していく上で必要な技術、ルール等を学習していく。特に授業全体を通してゲームを中心に行いながら、ゲームに関する知識を獲得したり技能向上を図りながら全体的にゲームプレイの能力を高めていく。

## キーワード/Keyword(s)

ゲーム 楽しさ 生涯スポーツ 技術・戦術 体力 健康

## 到達目標/Learning Objectives

健康で充実した生活に向けてソフトボールのゲームを行う基本的な知識・技能やソフトボールが及ぼす心身への影響を実践的に理解するとともに、レクリエーションとしてのソフトボールに参加しようとする志向性を高める。

ソフトボールのゲーム能力や健康への活用能力を高めるだけでなく、同時に他人とのコミュニケーションを活発に行えるための発言・受容能力を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン実施）

第2回：講義「感染症について」（オンライン実施）

第3回～6回：ゲーム練習1・スローピッチソフトボール

第3回はゲームの進め方、第4回目から6回目の各回で、①コート規格、②エリアの意味、③ゲームの進め方や④反則行為について日本ソフトボール協会が定める競技規則をピア・インストラクション方式により実践的に理解するとともに、それぞれのゲームで生じたプレイを振り返りながら正式なルールに基づいたプレイができるようにする。

第7回～第9回：ゲーム練習2・個人的技能（バッティング、走塁、守備）

第7回目から9回目までの各回で、①バッティング、②走塁、③守備（フィールディング）について実践的に理解するとともに、各々の技術を行うためのコツについてシンク・ペア・シェア方式によりチームメイトへ説明できるようにする。

第10回～13回：ゲーム練習3・集団的技能（内野守備の連係プレー、外野守備の連係プレー）

第11回目から13回目までの各回で、①内野守備の連係プレーや外野守備の連係プレーについて実践的に理解させるとともに、ソクラテス問答方式により各々の連係プレーを行うためのコツを説明できるようにする。

第14回～15回：健スポトーナメント

ガイダンス以外は実技であり、毎時間振り返りを行なう。

### 【授業外学修】

本授業を通して、将来的にソフトボールをする機会が生じた場合に積極的に参加できるための能力を身につけたり、在学中も自分の体の調子をコントロールする上でソフトボールを活用できる能力を身につけることが期待される。

したがって、授業中に行う活動だけでなく、授業で行ったことを授業外で行ったり、既存の大会（学外で開催されているレクリエーションとし

ての大会)に参加することが望まれる。

## 履修上の注意/Notes

服装は運動を行う上で適切なジャージ（多少の汚れが気にならないもの）を準備すること。また危険防止のためスパイクは使用禁止。授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

- ・課題レポートについては、教務情報ポータルシステムを通じて提出すること。
- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A + : ソフトボールの基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- A : ソフトボールの基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- B : ソフトボールの基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- C : ソフトボールの基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
- D : ソフトボールの基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

## 成績の評価方法/Grading

活動状況（自己評価等の振り返りシート）50%、技能20%、レポート30%

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎

実践的英語力	
社会人としての姿勢	
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語のみ
-------

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5103	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	吉野 聡				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

ボールゲーム（屋外多種目）

## 授業の概要/Course Overview

学生生活における健康の保持増進の実現及び将来的な健康の保持増進を目指した学習を行う。実技としてサッカーを中心とするパフォーマンス改善に取り組んだり、基本的な生活習慣を確立するための知識について習得したりする。また、受講生同士でのコミュニケーションを取り合いながら社会人としての姿勢を育むようにする。

## キーワード/Keyword(s)

フットサル、サッカー、基本的な生活習慣、仲間づくり、コミュニケーション

## 到達目標/Learning Objectives

フットサルやサッカーのルールに基づいたプレーを楽しみながら行うことができる  
 基本的な生活習慣について理解することができる  
 受講生間で仲間を作ることができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン実施）  
 第2回：講義「感染症について」（オンライン実施）  
 第3回：仲間づくり  
 ○ペアやグループで互いの情報を共有することで今後の活動をより円滑に進めていくための活動を行う  
 第4回：フットサルルール（開始、再開、終了）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○フットサルの始め方、再開の仕方、終わり方を重点的に理解し、ルールに合ったプレイを行う  
 第5回：フットサルルール（反則）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○フットサルにおけるゲーム中の反則について理解し、そのルールに合ったプレイを行う  
 第6回：フットサルゲームを行い、ゲーム参加の身体的な便益について理解する  
 ○フットサルのゲーム中に歩数等の測定を行う  
 第7回：フットサルゲームを行い、心理的・社会的な便益について理解する  
 ○フットサルゲーム後に心理的・社会的調査を行う  
 第8回：サッカーのルール（開始、再開、終了）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○サッカーの始め方、再開の仕方、終わり方を重点的に理解し、ルールに合ったプレイを行う  
 第9回：サッカーのルール（反則）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○サッカーにおけるゲーム中の反則について理解し、そのルールに合ったプレイを行う  
 第10回：サッカーのゲームを行い、ゲーム参加の身体的な便益について理解する  
 ○サッカーのゲーム中に歩数等の測定を行う  
 第11回：サッカーのゲームを行い、心理的・社会的な便益について理解する

○サッカーのゲーム後に心理的・社会的調査を行う

第12回：サッカー/フットサルを行うと共に、身体活動の意義について理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、身体活動の意義について討議する

第13回：サッカー/フットサルを行うと共に、栄養・食事・睡眠について理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、栄養・食事・睡眠について討議する

第14回：サッカー/フットサルを行うと共に、飲酒・喫煙について理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、飲酒・喫煙について討議する

第15回：サッカー/フットサルを行うと共に、肥満・やせについて理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、肥満・やせに

#### 【授業外学修】

(1)救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

(2)ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べておくことが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1)第4回から第11回まではソクラテス式問答によりふりかえる

(2)第12回から第15回まではシンク・ペア・シェアを行う

## 履修上の注意/Notes

- (1) 出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (3) 研究室：教育学部D棟205、オフィスアワー：水曜昼休み

## 情報端末の活用

- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・レポート：50点/授業での積極的な行動：30点/生活習慣の記録20点

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019



ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5104	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	加藤 敏弘				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング：ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

「からだ」に対する理解を高め、内側からの身体感覚を深めるためのさまざまなボディワークを実施する。健康的な生活を営むためのヘルスプロモーションへの理解を促し、コアトレーニングを中心としたボディメンテナンスも実施する。

## キーワード/Keyword(s)

からだ、気づき、ヘルスプロモーション、コアトレーニング

## 到達目標/Learning Objectives

自分自身の身体の間いかけ、感じ、他者とのふれ合いについて考察し、日常生活の改善に努めることができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 1.シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン実施）
- 2.講義「感染症について」（オンライン実施）
- 3.柔軟性を高めるためのボディワーク
- 4.体幹部を鍛えるためのボディワーク
- 5.姿勢を整えるためのボディワーク
- 6.筋力アップのためのボディワーク
- 7.からだをゆるめるためのボディワーク
- 8.ボディメンテナンスのためのボディワーク
- 9.教科書を用いた学習
- 10.呼吸を整えるためのボディワーク
- 11.バランス能力を高めるためのボディワーク
- 12.軸をとらえるためのボディワーク
- 13.コミュニケーションのためのボディワーク
- 14.自己の身体課題を把握するためのボディワーク
- 15.課題解決のためのボディワーク

第1, 2, 9回を除く全ての回は【7】実技を行い、毎時間学習カードによる【16】振り返りを行う。第3～8回は自分自身の身体的な課題を見つけ、その課題にどのようにアプローチしたらよいかを学ぶ【1】Problem Based Learningである。第10～15回はペアを作ってそれぞれの課題へ相互協力しながら共同作業を行う【9】ペア・グループワークである。

【授業外学修】日常の中に運動習慣を取り込む具体的な目標を定め、その実施内容についての振り返りを行うこと。授業で取り扱った内容について教科書を用いて復習すること。

## 履修上の注意/Notes

運動が苦手だと感じている人、身体に障害がある人、疾病により激しい運動ができない人、激しい運動をしすぎて体がぼろぼろになっている人などを対象とする。なるべくゆったりとした清潔なスポーツウェアを着用すること。遅刻をしないこと。

(1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(2) 従来、第2回に予定していた「体力測定(上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定)」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

授業毎に学んだ内容について記録をつけ、節目毎に教科書の内容と体験の成果を照らし合わせて小レポートを提出。活動状況を自ら振り返り、全体の活動を通して身体・健康に関するテーマについてレポートを提出。活動状況(50%)、授業記録(10%)、レポート(40%)によって評価する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	

備考 教科書：健康スポーツの科学 改訂版「茨城大学健康スポーツ教育研究会編」大修館書店(¥1,944円)

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	○
実践的英語力	

社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語のみ
-------

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5105	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	松坂 晃				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・里山ハイキング

## 授業の概要/Course Overview

大学付近のウォーキングやジョギングと近郊のハイキングを組合わせて授業を行う。健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、コンパスの使い方などを学び、生涯スポーツのひとつとして活用することができるようにする。また、現代社会が運動不足に陥りやすい背景を知るとともに、アクティブライフスタイルの意義を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

身体活動, 野外活動, 有酸素運動, ウォーキング, ハイキング, 里山, 体力, 健康, 生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

ウォーキングやハイキングについて自らの体力に合わせて計画を作成し実践することができる。トレーニングの方法や生涯スポーツの意義を理解し健康的なライフスタイルを設計することができる。地域の里山の意義を理解し保全と活用について考えていくことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）
- 第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）
- 第3回：ハイキング実施計画と準備（対面授業・実技）
- ハイキングの日程や準備するものについて解説するとともに、大学周辺でウォーキングする
- 第4回：地図とコンパスの使い方（対面授業・実技）
- 地図とコンパスの使い方を解説するとともに、学内を散策してみる
- 第5回：大学周辺でオリエンテーリング（対面授業・実技）
- 大学周辺に設定されたコントロールポイントを探しながらウォーキングする
- 第6回：大学周辺でジョギング（対面授業・実技）
- ジョギングの方法について解説するとともに、大学周辺でジョギングする
- 第7回：大学周辺でジョギング（対面授業・実技）
- 運動のエネルギー消費について解説するとともに、大学周辺でジョギングする
- 第8回：アルティメット（対面授業・実技）
- チームスポーツを体験してみる
- 第9回：アルティメット（対面授業・実技）
- フリスビーを持たないときの動きを意識してみる
- 第10回：まとめ（対面授業・講義）
- 運動の意義、運動スキルと運動参加、野外活動の意義についてまとめる
- 第11～12回：千波湖ハイキング（対面授業・実技）
- 週末を利用して千波湖や偕楽園付近を散策する（授業2回分）

第13～15回：森林公園または高鈴山ハイキング（対面授業・実技）

○週末を利用して水戸市森林公園または高鈴山付近を散策する（授業3回分）

※第11～15回の授業は原則として第10回の授業終了までの週末に実施する

感染症の終息状況をみながら体力測定を実施する可能性がある（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び）

コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

#### 【授業外学修】

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を受講し、体力測定の小レポートとあわせて提出する。
- (2) 教科書巻末にある「生活習慣記録表」に食事・運動・睡眠等を記入し、記録表の内容を振り返りながらレポートを作成する。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時、教科書の内容について概略的な講義を行うので、自宅等で教科書を読みレポートを作成する。教務情報ポータルをつかって提出する。
- (4) 自らの知識・関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- (1) 原則として、毎回の授業終了時に学習カードにより振り返りを行う。
- (2) 全員が同じ運動を実施するのではなく、自らの体力・運動能力を考慮して運動内容を調整する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
  - (2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。
  - (3) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
  - (4) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
  - (5) オフィスアワー：水曜日昼休み akira.matsuzaka.d105@vc.ibaraki.ac.jp
- 週末に、近郊の千波湖、森林公園または高鈴山方面で授業を行う際には若干の交通費が必要になる（千波湖700円程度、森林公園 500円程度、高鈴山2500円程度）。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A：80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B：70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C：60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D：60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・運動の実施状況（60点）／生活習慣の改善に努めようとする態度（20点）／レポートによる運動や健康に関する知識（20点）
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
----	---

著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--



時間割コード	KB5106	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	上地 勝				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング（コンディショニング）

## 授業の概要/Course Overview

様々な動きづくり、体づくりを通して、基礎体力を高めていきます。また、心身のコンディションを整え、正しく無理のない体カトレーニングの方法について学び、実践していくとともに、運動と健康の関係性について科学的認識を深め、理論と実践の結びつきを大切にしながら学びを深めます。

## キーワード/Keyword(s)

コンディショニング, フィジカルフィットネス, パフォーマンス, トレーニング計画, 健康増進

## 到達目標/Learning Objectives

- ・心身のコンディションを整え、体力を向上させていく基礎技能を身につけ、それを表現できる。
- ・他者とコミュニケーションを図りながら、共通の課題に取り組み表現できる。
- ・自分に合ったコンディショニング・プログラムを作成し、生涯に渡り活用できる基礎技能を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン実施）
- 第2回：講義「感染症について」（オンライン実施）
- 第3回：ストレッチングの方法（スタティック、ダイナミック、バリスティック）
- 第4回：ストレッチングの方法（PNF、ペアストレッチ）
- 第5回：ストレッチボール
- 第6回：SAQトレーニング
- 第7回：バランスボール
- 第8回：コアトレーニング
- 第9回：スタビライゼーション
- 第10回：ヨガエクササイズ
- 第11回：レジスタンストレーニングの方法（自重）
- 第12回：ウェイトトレーニングの方法（器具使用）
- 第13回：マッサージ・コンディショニング
- 第14回：トレーニング計画の立て方
- 第15回：まとめ

- ・第3回から第15回まで、実技を中心とした授業を実施する。
- ・授業の一定時間、ペア、あるいはグループワークを取り入れながら授業を進める。
- ・授業のはじめに、自身の生活習慣および、前回授業で学んだことを授業時間外の学修としてどの程度実施したか、振り返りをする。また、

授業の最後に、本授業で学んだことについて学習カードに記入する。

#### 【授業外学修】

- (1) 全ての回において、事前に割り当てた教科書の内容について、担当者に6分間発表してもらう。そのため、担当者は発表の事前準備しておくこと。また、担当者以外の者は、事前に教科書のその箇所に目を通しておくこと。
- (2) 次回授業で扱う内容について、教科書・本・雑誌・新聞・インターネットなどで関連情報について調べておく。また、授業内容に合わせ体調を整え、ストレッチや柔軟運動などを行いケガの予防に努めること。
- (3) 授業で扱った内容、あるいは課題について、教科書・本・雑誌・新聞・インターネットなどで関連情報について調べる。また、個人で実践できる内容については次回授業までに実践しておくこと。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 各自受講の時は体調を整えておくこと。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとする(30分以降は欠席扱い)。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。
- (3) 授業1回目および授業2回目はオンラインで実施する。授業3回目から対面授業を実施する。
- (4) 従来、第2回に実施していた「体力測定」は延期する。コロナウイルス感染症の拡大状況により、中止も含め、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業の際はPCを使用する。各種連絡や提出物は、教務情報ポータルを使用する。最終レポートはPCで作成の上、提出する(手書きは認めない)。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : コンディショニング, 体力向上, コミュニケーションに関する基本的な知識と考え方を十分に修得し, さらに実践できている。  
A : コンディショニング, 体力向上, コミュニケーションに関する基本的な知識と考え方を修得し, さらに実践できている。  
B : コンディショニング, 体力向上, コミュニケーションに関する基本的な知識と考え方を概ね修得し, さらに実践できている。  
C : コンディショニング, 体力向上, コミュニケーションに関する最低限の知識と考え方を修得し, ある程度実践できている。  
D : コンディショニング, 体力向上, コミュニケーションに関する最低限の知識と考え方を修得できておらず, かつ十分に実践できていない。

## 成績の評価方法/Grading

毎時間提出する学習カード, 担当部分の発表, 授業への関心・意欲, レポートによって評価する (概ね3 : 2 : 2 : 3)

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	◎
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	○

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5107	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	木村 元子				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング:ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

普段、気にかけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、ゆるめ、バランスよくトレーニングすることで、身体感覚を磨き、しなやかで調和の取れた心身のあり方を学習していく。

## キーワード/Keyword(s)

呼吸法、姿勢、からだほぐし、体幹部トレーニング、ゆがみ解消、ヨガ

## 到達目標/Learning Objectives

- (1)心身の調和に対する感受性を高めることができる。
- (2)からだをゆるめ、歪みを解消し、体幹部を鍛える方法を理解し、自分のペースで適切に行うことができる。
- (3)自分に合った適切な身体活動を日常化する方法を習得できる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：オンラインガイダンス、種目選択
- 第2回：オンライン講義（感染症について）
- 第3回：からだほぐし、呼吸法
- 第4回：重心と姿勢
- 第5回：からだをゆるめるためのワーク1
- 第6回：からだをゆるめるためのワーク2
- 第7回：軸を捉えるためのワーク（バランスボール、ストレッチボール）
- 第8回：体幹部トレーニング1（ピラテス）
- 第9回：体幹部トレーニング2（ピラテス）
- 第10回：からだのゆがみを解消するためのワーク1（骨盤矯正体操）
- 第11回：からだのゆがみを解消するためのワーク2（骨盤矯正体操）
- 第12回：呼吸法とヨガ
- 第13回：ヨガの基本ポーズ
- 第14回：ヨガの基本ポーズ
- 第15回：ヨガの基本ポーズ

※第3回～15回の各回で、その日のテーマとなるワークに、グループごともしくは各個人で取り組む。取り組みながら、そこで起こった心身の変化や体調の変化について振り返っていく。学習ノートを通して、からだに対する感受性を高める作業をし、調和のとれた心身のあり方を学んでいく。

必要に応じて、教科書学修、オンライン授業に変更することがある。

第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

#### 【授業外学修】

- ①自分の基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動など）を認識・自覚して、より望ましいものに整えるよう努力する。
- ②授業で習ったからだほぐし、呼吸法、ストレッチ、骨盤修正体操、筋トレ、ヨガなどの身体活動を積極的に生活の中に取り込み、心身の調和をはかっていくよう努める。
- ③救急救命講習(e-ラーニング)を受講し、受講証明書を提出する。
- ④体力測定の結果に基づいて自己評価及び生活の振り返り作業をしてレポートを提出する。

## 履修上の注意/Notes

運動着、体育館シューズを用意すること。

体温調節用の着替え、水分補給も各自で用意しておくこと。

授業開始後15分までは遅刻扱いとする（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

## 情報端末の活用

授業内ではPCは使用しない。

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている
- A：80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている
- B：70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている
- C：60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている
- D：60点未満 到達目標が達成されていない

## 成績の評価方法/Grading

授業への取り組み(65点) 提出物(10点) レポート(25点)によって評価する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	○
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語
-----

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5108	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	小澤 聡				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・サッカー

## 授業の概要/Course Overview

サッカーを主体的に実践できるようにウォームアップ、クールダウン、基本技術、基本戦術、ルール、マナーなどを習得し、幅広いレベルの学生がサッカーを楽しめるよう授業を展開する。同時に、身体活動と健康についての科学的認識を深めていく。

## キーワード/Keyword(s)

健康づくり、コミュニケーション、生涯スポーツ、ルール、ウォームアップ、クールダウン

## 到達目標/Learning Objectives

- (1) サッカーを通して自らの身体に対するの関心を持ち、自分に合った体力づくりができる基礎技能を身につける。
- (2) 仲間と積極的にかかわり、チーム・コミュニケーションがとれる。
- (3) サッカーのゲームを楽しむための技能や態度を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）  
 第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）  
 第3回：基本技術の練習1（リフティング、ドリブル技能）  
 第4回：基本技術練習3（パス技能）とミニゲーム  
 第5回：基本技術練習4（パス技能）とミニゲーム  
 第6回：応用技術練習1（3対3）とミニゲーム  
 第7回：集団技能練習1（コーナーキック）、ミニゲーム、再チャレンジ付小テスト  
 第8回：集団技能練習2（フリーキック）、ミニゲーム、再チャレンジ付小テスト  
 第9回：集団技能練習3（11対11のゲーム）、再チャレンジ付小テスト  
 第10回：集団技能練習4（11対11のゲーム、審判法）、再チャレンジ付小テスト  
 第11回：集団技能練習5（11対11のゲーム、ポジション別の動き、審判法、再チャレンジ付小テスト）  
 第12回：集団技能練習6（11対11のゲーム、ポジション別の動き、審判法、再チャレンジ付小テスト）  
 第13回：集団技能練習7（11対11のゲーム、ポジション別の動き、審判法）、再チャレンジ付小テスト  
 第14回：集団技能練習8（11対11のゲーム、チーム内ディスカッション）、再チャレンジ付小テスト  
 第15回：教科書を用いた授業（健康スポーツとは）、まとめ

※雨天時に教科書を用いるため「15回目」以外で実施する可能性がある。

### 【授業外学習】

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- (2) 自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。

最終レポート作成にあたっては、記録表の内容を振り返り、授業内で説明する執筆要項に従って

「自分に適した生活習慣の確立を目指す」ことを目的として考察を加えること。

(3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。

各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、

自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1) 計6回の「学習カード」により理解度等の確認を行う。

(2) 第3～15回については、ペアでの課題に取り組みピア・インストラクションを含めて進める。

(3) 第12～14回については、グループ・ディスカッション含めて進める。

## 履修上の注意/Notes

(1) 運動用の服装、屋外シューズ(つま先の硬いもの)を用意すること。運動に適さない服装の場合は、授業参加を認めず欠席扱いとする。

(2) 授業開始後20分までは遅刻扱いとする(以降は欠席扱い)。3回の遅刻で1回の欠席とみなす。

(3) 業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(4) 第2回に予定していた「体力測定(上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定)」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている

A : 80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている

B : 70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている

C : 60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている

D : 60点未満 到達目標が達成されていない

## 成績の評価方法/Grading

期末レポート 50%

体力測定レポート 10%

学習カード 20%

授業への参加姿勢 10%

eラーニング受講記録 10%

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560



教材費	1800
-----	------

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5109	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	北條 幸				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ・テニス

## 授業の概要/Course Overview

テニスの基本的なルールや技能を学習し仲間と協力してゲームを楽しむ。

## キーワード/Keyword(s)

テニスの基本技能、集団（仲間）作り、コミュニケーション、主体的活動、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

テニスの基本的なルールとゲームの進め方を学習し、ゲームを楽しめるように技能を習得する。また、性別や身体能力などの様々な違いを持つ集団の中で、自分の役割を考えより良い集団になるために行動する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
2. 講義「感染症について」（オンライン授業）
3. 班決め、ボール慣れ
4. フォアハンド・バックハンド
5. ラリー、サーブ
6. 班内シングルス戦
7. 班内シングルス戦
8. 班内シングルス戦
9. 班内シングルス戦
10. ダブルス
11. 班対抗団体戦
12. 班対抗団体戦
13. 班対抗団体戦
14. 班対抗団体戦
15. 教科書を用いた学習

### 【授業外学修】

・予習について

ルールやゲームの進め方など初めての人には難しいところがあるので、授業開始前にインターネットや図書館を利用して学習しておいてください。また、それぞれの授業で取り組む技能についてインターネット動画やDVDなどを活用して動きのイメージが自分の中で作れるように努めてください。

・復習について

授業後は、栄養バランスの良い食事を摂り、入浴後にストレッチするなどして疲労の回復に努めてください。

- ・ガイダンス時の課題として救命救急講習（eラーニング）を各自受講し提出する

【アクティブ・ラーニング】

- ・3～14の授業内で班別のグループディスカッションおよびワークシートを用いた振り返りを行う。

## 履修上の注意/Notes

運動しやすい服装とシューズを、雨天時には教科書を準備すること。

班別活動開始から遅刻として扱う

- (1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
- (2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：テニスの基本技能とルールを十分に習得し、率先して班内での役割分担を考えた行動ができる。
- A：テニスの基本技能とルールを習得し、班内での役割分担を考えて積極的に行動できる。
- B：テニスの基本技能とルールを概ね習得し、班内での役割分担を考えた行動ができる。
- C：テニスの基本技能とルールについて最低限の習得をし、指示に従った行動ができる。
- D：テニスの基本技能とルールを習得できておらず、活動への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

- 各授業で提出するワークシート（70%）
- 団体戦でのルール・技能の習熟度（10%）
- 授業内での意欲・積極性（20%）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5110	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	勝本 真				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ネット型ゲーム（屋内多種目）

## 授業の概要/Course Overview

ネットスポーツ（卓球、バドミントン、バレーボール）を通して、身体を上手くコントロールできるかのように運動感覚を大切にして学習してもらおう。特に自分の身体やラケットを使って、様々な技術を思い通りに行うことができるようにする。利き手側だけの運動ではなく、非利き手の運動を行い身体の調整力を確認する。上手くできないことに積極的に主体的にチャレンジする。また基礎技術の習得、応用技術の練習、ルールの理解などを行う。

## キーワード/Keyword(s)

卓球, バドミントン, バレーボール, 基礎運動技能の習得, コミュニケーション, 両側性転移

## 到達目標/Learning Objectives

- ・ゲームができるように3種目の基本技能を習得する。
- ・チーム、ペアで活動するので、コミュニケーション能力を高め、自ら友達に声をかけスムーズな活動ができるようにする。
- ・自分の得意な種目だけでなく複数の種目に対して、意欲的に主体的に取り組む姿勢を習得する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）

第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）

○今の状態を把握するため、体力測定を実施し、記録する

第3回：卓球のラケットコントロールと基本の打ち方1（フォアハンド、バックハンド、ドライブ、カット）

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第4回：卓球の基本の打ち方2（サービス、ブロック、スマッシュ）、タスクゲーム

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較、ルールの理解)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第5回：卓球のダブルス・ミックスダブルスのゲーム

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第6回：卓球のグループ対抗戦とまとめ

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第7回：バドミントンのラケットコントロールと基本の打ち方1（フォアハンド、バックハンド、ドライブ、ヘアピン）

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第8回：バドミントンの基本の打ち方2（サービス、ハイクリア、ドロップショット、スマッシュ）、タスクゲーム

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較、ルールの理解)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第9回：バドミントンのダブルス・ミックスダブルスのゲーム

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第10回：バドミントンのグループ対抗戦とまとめ

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第11回：バレーボールのボールコントロールと基本技能(パス、サーブ)の習得

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第12回：バレーボールのボールコントロールと基本技能(スパイク、レシーブ)の習得, ミニゲーム

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較、ルールの理解)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第13回：4人制のソフトバレーボール

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第14回：バレーボールの男女別のゲーム

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第15回：バレーボールの男女共修のゲームとまとめ

○公式ルールを理解し、スムーズに試合の運営ができるように活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

#### 【授業外学修】

(1)救命救急講習(eラーニング)を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

(2)教務情報ポータルシステムを活用して、定期的なふり返りのレポートを提出してもらう。

(3)ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1) 毎回の授業終了時は、Office 365のFormsを使って、授業のふり返りを行い、習得度の確認と課題を明確にする。

(2) 第3・4・7・8・11・12回は、ピアインストラクションを行う。

## 履修上の注意/Notes

(1)卓球・バドミントンのラケットは大学で準備しているが、自分のラケットを持参しても良い。

(2)体育館シューズを必ず準備する。また服装は運動ができる服装で、ジーパン等は禁止である。

(3)各自、体調を整えて授業に臨むこと。出席回数は、4分の3以上(欠席は3回まで)が必要となる。

(4)授業開始後30分までは遅刻扱いとし(以降は欠席)、遅刻3回で欠席1回とみなす。

(5)教育学部棟D206、オフィスアワー：木曜5講時

(6)授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(7)第2回に予定していた「体力測定(上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定)」の実施は延期。

コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

・課題レポートについては、manabaを通じて提出すること。

・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。

A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。

B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。

C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。

D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

・授業への積極的な活動：60点、レポート：25点、実技テスト：15点

・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

○

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

日本語のみ

## 実務経験のある教員による授業科目

・中学校において実務経験を有している教員が、その経験を活かして、今日的な課題への対応について提言し、共に今後の指導の在り方を検討していく。

## 実践的教育から構成される授業科目

・授業内で提案する課題を通して、コミュニケーション能力を養いながら社会人としての姿勢や課題解決能力を養成する。

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等
--------	-------



時間割コード	KB5111	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	大津 展子				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング:ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

普段、気にかけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、ゆるめ、バランスよくトレーニングすることで、身体感覚を磨き、しなやかで調和の取れた心身のあり方を学習していく。

## キーワード/Keyword(s)

呼吸法、姿勢、からだほぐし、体幹部トレーニング、ゆがみ解消、ヨガ

## 到達目標/Learning Objectives

- (1)心身の調和に対する感受性を高めることができる。
- (2)からだをゆるめ、歪みを解消し、体幹部を鍛える方法を理解し、自分のペースで適切に行うことができる。
- (3)自分に合った適切な身体活動を日常化する方法を習得できる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
- 第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）
- 第3回：からだほぐし、呼吸法
- 第4回：重心と姿勢
- 第5回：からだをゆるめるためのワーク1
- 第6回：からだをゆるめるためのワーク2
- 第7回：軸を捉えるためのワーク（バランスボール、ストレッチボール）
- 第8回：体幹部トレーニング1（ピラテス）
- 第9回：体幹部トレーニング2（ピラテス）
- 第10回：からだのゆがみを解消するためのワーク1（骨盤矯正体操）
- 第11回：からだのゆがみを解消するためのワーク2（骨盤矯正体操）
- 第12回：呼吸法とヨガ
- 第13回：ヨガの基本ポーズ
- 第14回：ヨガの基本ポーズ
- 第15回：ヨガの基本ポーズ

※第3回～15回の各回で、その日のテーマとなるワークに、グループごともしくは各個人で取り組む。取り組みながら、そこで起こった心身の変化や体調の変化について振り返っていく。学習ノートを通して、からだに対する感受性を高める作業をし、調和のとれた心身のあり方を学んでいく。

#### 【授業外学修】

- ①自分の基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動など）を認識・自覚して、より望ましいものに整えるよう努力する。
- ②授業で習ったからだほぐし、呼吸法、ストレッチ、骨盤修正体操、筋トレ、ヨガなどの身体活動を積極的に生活の中に取り込み、心身の調和をはかっていくよう努める。
- ③救急救命講習(e-ラーニング)を受講し、受講証明書を提出する。
- ④体力測定の結果に基づいて自己評価及び生活の振り返り作業をしてレポートを提出する。

## 履修上の注意/Notes

- ・運動着、体育館シューズを用意すること。
- ・体温調節用の着替え、水分補給も各自で用意しておくこと。
- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとする（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。
  
- ・授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
- ・従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている
- A：80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている
- B：70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている
- C：60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている
- D：60点未満 到達目標が達成されていない

## 成績の評価方法/Grading

授業への取り組み(65点) 提出物(10点) レポート(25点)によって評価する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	△
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5112	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	富樫 泰一				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ソフトボール

## 授業の概要/Course Overview

ソフトボールを積極的に参加・活動していく上で必要な技術、ルール等を学習していく。特に授業全体を通してゲームを中心に行いながら、ゲームに関する知識を獲得したり技能向上を図りながら全体的にゲームプレイの能力を高めていく。

## キーワード/Keyword(s)

ゲーム 楽しさ 生涯スポーツ 技術・戦術 体力 健康

## 到達目標/Learning Objectives

健康で充実した生活に向けてソフトボールのゲームを行う基本的な知識・技能やソフトボールが及ぼす心身への影響を実践的に理解するとともに、レクリエーションとしてのソフトボールに参加しようとする志向性を高める。

ソフトボールのゲーム能力や健康への活用能力を高めるだけでなく、同時に他人とのコミュニケーションを活発に行えるための発言・受容能力を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン実施）

第2回：講義「感染症について」（オンライン実施）

第3回～6回：ゲーム練習1・スローピッチソフトボール

第3回はゲームの進め方、第4回目から6回目の各回で、①コート規格、②エリアの意味、③ゲームの進め方や④反則行為について日本ソフトボール協会が定める競技規則をピア・インストラクション方式により実践的に理解するとともに、それぞれのゲームで生じたプレイを振り返りながら正式なルールに基づいたプレイができるようにする。

第7回～第9回：ゲーム練習2・個人的技能（バッティング、走塁、守備）

第7回目から9回目までの各回で、①バッティング、②走塁、③守備（フィールディング）について実践的に理解するとともに、各々の技術を行うためのコツについてシンク・ペア・シェア方式によりチームメイトへ説明できるようにする。

第10回～13回：ゲーム練習3・集団的スキル（内野守備の連携プレー、外野守備の連携プレー）

第11回目から13回目までの各回で、①内野守備の連携プレーや外野守備の連携プレーについて実践的に理解させるとともに、ソクラテス問答方式により各々の連携プレーを行うためのコツを説明できるようにする。

第14回～15回：健スポトーナメント

ガイダンス以外は実技であり、毎時間振り返りを行なう。

### 【授業外学修】

本授業を通して、将来的にソフトボールをする機会が生じた場合に積極的に参加できるための能力を身につけたり、在学中も自分の体の調子をコントロールする上でソフトボールを活用できる能力を身につけることが期待される。

したがって、授業中に行う活動だけでなく、授業で行ったことを授業外で行ったり、既存の大会（学外で開催されているレクリエーションとし

ての大会)に参加することが望まれる。

## 履修上の注意/Notes

服装は運動を行う上で適切なジャージ（多少の汚れが気にならないもの）を準備すること。また危険防止のためスパイクは使用禁止。授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

- ・課題レポートについては、教務情報ポータルシステムを通じて提出すること。
- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A + : ソフトボールの基本的な知識と考え方を十分に修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- A : ソフトボールの基本的な知識と考え方を修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- B : ソフトボールの基本的な知識と考え方を概ね修得し、さらにその仕組みについて説明できている。
- C : ソフトボールの基本的な知識と考え方について最低限の修得をしており、さらにその仕組みについて説明できている。
- D : ソフトボールの基本的な知識と考え方が修得できておらず、さらにその仕組みについての説明ができていない。

## 成績の評価方法/Grading

活動状況（自己評価等の振り返りシート）50%、技能20%、レポート30%

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎

実践的英語力	
社会人としての姿勢	
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語のみ
-------

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5113	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	日下 裕弘				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ：テニス

## 授業の概要/Course Overview

生涯スポーツとしての「テニス」の意義を理解し、その基本・応用技能を習得する。また、仲間と共同して楽しくテニスをする方法を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ、個人スポーツ、テニス、心と体の健康、交流

## 到達目標/Learning Objectives

「生涯スポーツ」の理念を理解し、主体的に、仲間と協働して、テニスを楽しむことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）  
 第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）  
 第3回：課題（「面」「前進回転」）  
 第4回：課題（「フォアハンド」「バックハンド」）  
 第5回：課題（「スピン」）  
 第6回：課題（「スマッシュ」）  
 第7回：課題（「サービスとレシーブ」）  
 第8回：課題（「スライス」）  
 第9回：課題（「3球目攻撃」）  
 第10回：課題（「ノータッチゲーム」）  
 第11回：課題（「ダブルス」）  
 第12回：課題（「フットワーク」）  
 第13回：団体戦Ⅰ（これまでの学習を個人、ペア、グループ、全体で総合的に実践する）  
 第14回：団体戦Ⅱ（これまでの学習を個人、ペア、グループ、全体で総合的に実践する）  
 第15回：まとめ（基本・応用技能の習得やゲーム等を通じて学修したことの「ふりかえり」、レポート提出等）

### <授業外の学修>

- (1) 授業外での練習
  - (2) 参考書等での技術研究
  - (3) 教科書購読
- など

## 履修上の注意/Notes

- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算します。
- ・オフィスアワーは、「月・火・水曜日」の「昼休み中」、「体育事務室」です。
- ・授業中の一人ひとりの「能動的な取り組み」を重視します。
- ・授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
- ・第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。  
コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。  
A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。  
B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。  
C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の目標達成に届いている。  
D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・主体的・能動的取り組み（50%）、基本・応用技能（30%）、レポート（20%）等を総合的に評価します。
- ・16回目の期末試験は行いません。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	



社会人としての姿勢	
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

--

### PBL科目

◎
---

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語のみ
-------

### 実務経験のある教員による授業科目

・高等学校および短期大学・大学での授業を担当。
-------------------------

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5114	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	松坂 晃				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・体づくり

## 授業の概要/Course Overview

基礎的な運動スポーツや大学付近のウォーキング、近郊のハイキングなどを組合わせて授業を行う。健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、生涯スポーツのひとつとして活用することができるようにする。また、現代社会が運動不足に陥りやすい背景を知るとともに、アクティブライフスタイルの意義を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

身体活動, 野外活動, 体力, 健康, ボール運動, 生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

有酸素運動, ボール運動, 野外活動など多様な運動スポーツを自らの体力に合わせて計画を作成し実践することができる。トレーニングの方法や生涯スポーツの意義を理解し健康的なライフスタイルを設計することができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

授業及び授業外の学修

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）

第2回：講義「感染症について」（オンライン授業）

第3回：大学周辺でウォーキング（対面授業・実技）

○この授業の実施計画について詳細を解説するとともに、学内でウォーキングする

第4回：フィールドウォーキングの基礎（対面授業・実技）

○地図とコンパスの使い方やフィールドウォーキングの方法・安全などを解説するとともに、大学周辺を散策してみる

第5回：ベースボール型ゲーム（対面授業・実技）

○ベースボール型ゲームについて解説するとともに、基礎的運動技能の練習を行う

第6回：ベースボール型ゲーム（対面授業・実技）

○ベースボール型ゲームのルールを習得するとともに、ゲームを体験してみる

第7回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）

○フライングディスクの基礎技能を習得する

第8回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）

○アルティメットのルールを習得し、ゲームを体験してみる

第9回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）

○フライングディスクを持たないときの動きを習得し、ゲームを体験してみる

第10回：まとめ（対面授業・講義）

○運動の意義、運動スキルと運動参加、野外活動の意義についてまとめる

第11～12回：千波湖ハイキング（対面授業・実技）

- 週末を利用して千波湖や偕楽園付近を散策する（授業2回分）  
第13～15回：森林公園または高鈴山ハイキング（対面授業・実技）  
○週末を利用して水戸市森林公園または高鈴山付近を散策する（授業3回分）  
※第11～15回の授業は原則として第10回の授業終了までの週末に実施する

#### 【授業外学修】

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を受講し、体力測定の小レポートとあわせて提出する。
- (2) 教科書巻末にある「生活習慣記録表」に食事・運動・睡眠等を記入し、記録表の内容を振り返りながらレポートを作成する。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時、教科書の内容について概略的な講義を行うので、自宅等で教科書を読みレポートを作成する。教務情報ポータルをつかって提出する。
- (4) 自らの知識・関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- (1) 原則として、毎回の授業終了時に学習カードにより振り返りを行う。
- (2) 全員が同じ運動を実施するのではなく、自らの体力・運動能力を考慮して運動内容を調整する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
  - (2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。
  - (3) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
  - (4) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
  - (5) オフィスアワー：水曜日昼休み akira.matsuzaka.d105@vc.ibaraki.ac.jp
- 週末に、近郊の千波湖、森林公園または高鈴山方面で授業を行う際には若干の交通費が必要になる（千波湖700円程度、森林公園 500円程度、高鈴山2500円程度）。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- |                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| A+ : 90点以上100点 | 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。 |
| A : 80点以上90点未満 | 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。        |
| B : 70点以上80点未満 | 到達目標と学修成果を概ね達成している。            |
| C : 60点以上70点未満 | 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。        |
| D : 60点未満      | 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。         |

## 成績の評価方法/Grading

- ・運動の実施状況（60点）／生活習慣の改善に努めようとする態度（20点）／レポートによる運動や健康に関する知識（20点）
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店

出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5115	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	奥平 柁道				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ソフトボール

## 授業の概要/Course Overview

生涯にわたるスポーツライフを獲得するため、屋外チームスポーツ種目として一般的に普及しているソフトボールを題材とし、基本的なベースボール型運動の技能獲得と、ルールの学習を行う。加えて感染症対策に配慮しながら仲間やチームメイトとの積極的な交流・協力を行うことで、スポーツを通じたコミュニケーション能力の獲得を目指す。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ, チームスポーツ, ベースボール型, コミュニケーション, 感染症対策

## 到達目標/Learning Objectives

- ①ベースボール型のスポーツを中心とした生涯スポーツの獲得につながる運動の知識と技能を獲得できる
- ②感染症対策に配慮しながら他者との積極的な交流・協力ができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回 シラバスを用いたガイダンス及び種目選択 (オンライン実施)

第2回 講義「感染症について」 (オンライン授業)

第3回 技能練習 (守備練習) と小グループでのゲーム

第4回 技能練習 (守備練習) と小グループでのゲーム

第5回 紅白戦

第6回 技能練習 (攻撃練習) と小グループでのゲーム

第7回 技能練習 (攻撃練習) と小グループでのゲーム

第8回 技能練習 (攻撃練習) と小グループでのゲーム

第9回 紅白戦

第10回 技能練習 (連携した守備練習) と小グループでのゲーム

第11回 技能練習（連携した守備練習）と小グループでのゲーム

第12回 技能練習（連携した守備練習）と紅白戦

第13回 技能練習（連携した攻撃練習）と小グループでのゲーム

第14回 技能練習（連携した攻撃練習）と小グループでのゲーム

第15回 技能練習（連携した攻撃練習）と紅白戦

## 履修上の注意/Notes

ソフトボールを行なう上で適した服装や履物で参加すること。ただし、安全面への配慮からスパイクの使用は禁止とする。

雨天時はスポーツや健康づくりに関する座学あるいは体育館でのからだ作り運動を実施する。

授業開始15分以内は遅刻とし、それ以降の参加は欠席扱いとするまた、遅刻3回で欠席1回として扱う。ただし、正当な理由がある場合はこの限りではない。

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状を受講者が申し出た場合、授業前に担当教員に連絡すれば代替措置をとって対応する。

メール：masamichi.okudaira.om48@vc.ibaraki.ac.jp

(1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

- ・必要に応じてスマートフォンなどを持参する。この場合は事前連絡が行われる。
- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+:運動に関して非常に高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションにかなり貢献した。

A:運動に関して高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに十分に貢献した。

B:運動に関してある程度の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに概ね貢献した。

C:運動に関して最低限の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに少し貢献した。

D:運動に関する知識と技能をできず、チームやグループのコミュニケーションに貢献しなかった。

## 成績の評価方法/Grading

授業中の振り舞いや取り組む姿勢（70%）、最終課題(30%)から総合的に評価する。

最終課題については、受講学生に応じて授業中に提示する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019

ISBN	
教材費	

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	△

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5116	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	篠田 明音				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ダンス

## 授業の概要/Course Overview

様々な活動を通して自分にあった無理のないフィットネストレーニングの方法について学び、実践していく。  
 集団活動を通して、他と自分との差を実感し、個人差を認め、互いの持ち味を活かしながらひとつの目標に向かって活動する。  
 授業を通して、コミュニケーション能力や社会人としての姿勢を育む。

## キーワード/Keyword(s)

コンディショニング、ダンス、自重トレーニング、生活習慣、コミュニケーション

## 到達目標/Learning Objectives

日々変化する自分の身体に目を向け、気を配ることができる。  
 心身のコンディションに関心を持ち、向上させていくための基礎を理解し、実践することができる。  
 適度な身体活動を生活に取り入れる方法を探求し、自分に適したトレーニング方法を見出すことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択 (オンライン実施)  
 第2回：講義「感染症について」 (オンライン実施)  
 第3回：仲間づくり  
 ○2人組や集団で互いの情報を共有することで今後の活動をよりスムーズに進めていくための活動  
 第4回：自分にあったトレーニングの負荷と強度について理解する  
 ○説明を聞いた後、心拍数を計測。安静時とその後の活動後の心拍数とで比較し、その活動が自分にとってどの程度の強度であるかを確認する  
 第5回：ジョギング、ランニングの方法と実践  
 ○自然な姿勢を心がけながら、ジョギング、ランニングを実践する  
 第6回：ストレッチングの方法と実践 (スタティック、ダイナミック、PNF)  
 ○様々なストレッチングの方法について理解し、毎時間行っている内容の確認を行う  
 第7回：トレーニングの方法と実践 (レジスタンス、エアロビックダンス)  
 ○エアロビックダンスのパターンを覚え、音楽に合わせて実践する  
 第8回：トレーニングの方法と実践 (バランスボールを用いた活動を体験)  
 ○バランスボールを用いた動きを体験する  
 第9回：トレーニングの方法と実践 (バランスボールを用いてグループ創作)  
 ○アナリストック・チーム (学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割分担し、一つの課題にグループで取り組む)  
 第10回：トレーニングの方法と実践 (バランスボールを用いて創作発表)



○クリエイティブ・セッション（学習した内容を発表する）

第11回：リラクゼーションの方法と実践（ヨガ）

○ヨガのパターンを覚え、実践する

第12回：学生主体の授業 1 回目（自分たちが実施したい内容をクラスで相談し、学生が提案した内容を展開していく）

○アナリストリック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）

第13回：学生主体の授業 2 回目（自分たちが実施したい内容をクラスで相談し、学生が提案した内容を展開していく）

○アナリストリック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）

第14回：学生主体の授業 3 回目（自分たちが実施したい内容をクラスで相談し、学生が提案した内容を展開していく）

○アナリストリック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）

第15回：学生主体の授業 成果発表会および授業まとめ

○クリエイティブ・セッション（学習した内容を発表し、鑑賞し、評価しあう）

【授業外学修】各回の授業外学修に要する時間は60分程度を目安とする。

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- (2) 自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。  
最終レポート作成にあたっては、記録表の内容を振り返り、授業内で説明する執筆要項に従って「自分に適した生活習慣の確立を目指す」ことを目的として考察を加えること。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。  
各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

【アクティブ・ラーニング】

- (1) 第3～15回については、毎回の授業終了時は、学習カードにより理解度の確認を行う。
- (2) 第8回以降には、多種多様なダンスを体験するだけでなく、それらを元にアナリストリック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）で創作を行い、活動の成果を発表（クリエイティブ・セッション 学習した内容を発表）する。  
※ 「第8回」と明記しているが、授業の進行状況により柔軟に対応する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
- (2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。  
コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討中する。
- (3) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (4) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (5) 研究室：教育学部棟A209、オフィスアワー：昼休み

## 情報端末の活用

- ・グループ活動においてPCやスマートフォンを使用することがあります。毎時間持参する。
- ・毎時間提出する学習カードは、manabaを通じて提出する。
- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。

D : 60点未満

到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・毎時間提出する学習カード：30点／授業への積極的な行動：30点／生活習慣記録表の記録：20点／最終課題レポート：20点
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

備考	特になし
----	------

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	健康運動実践指導者 養成テキスト
著者名	小出清一 ほか編著
出版社	財団法人 健康・体力づくり事業財団
出版年	2017
ISBN	
教材費	

参考書2

書名	公認スポーツ指導者養成テキスト（共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）
著者名	
出版社	公益法人 日本体育協会
出版年	2013
ISBN	
教材費	

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	

社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等 ・ 教員免許を取得する者は、2単位必修となる。 2単位目を取得する際は、種目選択の際、同一の「教員」が担当する同一の「種目」を選択することはできない。
--------	--	---

時間割コード	KB5117	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次 ~ 4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	北條 幸				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム (屋外多種目)

## 授業の概要/Course Overview

数種類の屋外スポーツの技能を習得し、健康・体力について学習する。ゲームを楽しみながら協働体験を得る。

## キーワード/Keyword(s)

仲間作り、コミュニケーション、主体的活動、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

各種目の技能やルールを理解し、仲間と協力してゲームを楽しむ。班内の役割分担を考え、積極的に行動する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. シラバスを用いたガイダンス及び種目選択 (オンライン実施)
2. 講義「感染症について」 (オンライン授業)
3. 班決め、仲間づくりゲーム
4. ミニサッカー
5. ミニサッカー
6. ミニサッカー
7. レクリエーション
8. ポートディスク
9. ポートディスク
10. ポートディスク
11. レクリエーション
12. タグラグビー
13. タグラグビー
14. タグラグビー
15. 教科書を用いた講義

### 【授業外学修】

- ・ 予習について

ルールやゲームの進め方など初めての人には難しいところがあるので、授業開始前にインターネットや図書館を利用して学習しておいてください。また、それぞれの授業で取り組む技能についてインターネット動画やDVDなどを活用して動きのイメージが自分の中で作れるように努めてください。

- ・ 復習について

当日の朝食は必ず摂ってください。また授業後は、栄養バランスの良い食事を摂り入浴後にストレッチするなどして疲労の回復に努めてください。

・ガイダンス時に救命救急講習（eラーニング）を各自受講し提出する。

【アクティブ・ラーニング】

・3~14回の授業内で班内ディスカッションとワークシートを用いた振り返りをおこなう。

## 履修上の注意/Notes

運動しやすい服装とシューズを、雨天時には教科書を準備すること。

班別活動開始から遅刻として扱う

(1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：各種目の基本技能とルールを十分に習得し、率先して班内での役割分担を考えた行動ができる。

A：各種目の基本技能とルールを習得し、班内での役割分担を考えて積極的に行動できる。

B：各種目の基本技能とルールを概ね習得し、班内での役割分担を考えた行動ができる。

C：各種目の基本技能とルールについて最低限の習得をし、指示に従った行動ができる。

D：各種目の基本技能とルールを習得できておらず、活動への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

授業における主体性（50%）

技能の習得（20%）

ワークシート（30%）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5118	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	日下 裕弘				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ：テニス

## 授業の概要/Course Overview

生涯スポーツとしての「テニス」の意義を理解し、その基本・応用技能を習得する。また、仲間と共同して楽しくテニスをする方法を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ、個人スポーツ、テニス、心と体の健康、交流

## 到達目標/Learning Objectives

「生涯スポーツ」の理念を理解し、主体的に、仲間と協働して、テニスを楽しむことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回:シラバスを用いたガイダンス、種目選択 (オンライン授業)
- 第2回:講義「感染症について」 (オンライン授業)
- 第3回:課題 (「面」「前進回転」)
- 第4回:課題 (「フォアハンド」「バックハンド」)
- 第5回:課題 (「スピン」)
- 第6回:課題 (「スマッシュ」)
- 第7回:課題 (「サービスとレシーブ」)
- 第8回:課題 (「スライス」)
- 第9回:課題 (「3球目攻撃」)
- 第10回:課題 (「ノータッチゲーム」)
- 第11回:課題 (「ダブルス」)
- 第12回:課題 (「フットワーク」)
- 第13回:団体戦Ⅰ (これまでの学習を個人、ペア、グループ、全体で総合的に実践する)
- 第14回:団体戦Ⅱ (これまでの学習を個人、ペア、グループ、全体で総合的に実践する)
- 第15回:まとめ (基本・応用技能の習得やゲーム等を通じて学習したことの「ふりかえり」、レポート提出等)

### <授業外の学修>

- (1) 授業外での練習
  - (2) 参考書等での技術研究
  - (3) 教科書購読
- など

## 履修上の注意/Notes

- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算します。
  - ・オフィスアワーは、「月・火・水曜日」の「昼休み中」、「体育事務室」です。
  - ・授業中の一人ひとりの「能動的な取り組み」を重視します。
  - ・授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
  - ・第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。
- コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
- A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
- B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。
- C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の目標達成に届いている。
- D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・主体的・能動的取り組み（50%）、基本・応用技能（30%）、レポート（20%）等を総合的に評価します。
- ・16回目の期末試験は行いません。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	



社会人としての姿勢	
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

--

### PBL科目

○
---

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語のみ
-------

### 実務経験のある教員による授業科目

・高等学校および短期大学・大学での授業を担当。
-------------------------

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5119	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次 ~ 4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	中嶋 哲也				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ (バドミントン)

## 授業の概要/Course Overview

バドミントンを行います。できるだけゲームをたくさん行い、技能の向上、思考・判断の力、スポーツの知識などを実践的に学ぶ実技科目です。

## キーワード/Keyword(s)

ネット型スポーツ、協同、ルールの理解、技能、スポーツの知識

## 到達目標/Learning Objectives

バドミントンのルール・技術に関する基本的な知識・技能を身につけ、説明できるようになる (身体化された理解と知識の表現)。ダブルスでパートナーと協同して、試合をつつがなくこなせるようになる。バドミントンを通じてスポーツを楽しむ習慣を身につける。楽しむことにも訓練が必要です。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回 シラバスを用いたガイダンス、種目選択  
 第2回 教科書第1章講義 (オンライン)  
 第3回 技術練習 (基礎打ち・ラリー)  
 第4回 ゲームのやり方 (ルールを身につける・ラリー)  
 第5回 ゲームのやり方2 (ダブルスでゲームする)  
 第6回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第7回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第8回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第9回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第10回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第11回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第12回 リーグ戦 (学生同士で総当たり戦)  
 第13回 教科書第2章講義 (オンライン)  
 第14回 教科書第3章講義 (オンライン)  
 第15回 まとめ

第2回から第15回まで、実技を中心としつつ、3回オンライン授業を実施する。  
 第3回から14回まで、授業の一定時間、ペア、あるいはグループワークを取り入れながら授業を進める。  
 授業のはじめに、前回授業でやったことの振り返りをする。

【授業外学修】ケガ・病気に気をつけ、健康管理を徹底してください。また、書店やレンタルビデオ屋、あるいはインターネットなどには教則本・DVD、スポーツ動画などが溢れています。そうしたメディアを利用して予習・復習をし自身の能力向上に役立ててください。

## 履修上の注意/Notes

- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算します。
- ・オフィスアワーは昼休み（月～金）
- ・動きやすく汗をかいてもよい服装・体育館履きを用意してください。用具はこちらで用意いたします。ただし、自分で持っているラケットなどを使いたい場合、それを使ってかまいません。
- ・授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
- ・従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

スポーツなので基本的に実技中にパソコン等のデバイスを使用することはない。  
ただし、教科書講義の回にはドリームキャンパスを使用したオンライン講義をするため、パソコンを使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

1. 16回目の期末試験は行いません。
2. 授業における平常点及びレポートで評価（6：4）。

## 教科書/Textbook(s)

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5120	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	瀬谷 元子				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

フィットネス運動 (ストレッチング、ソフトエアロビクス・ダンス等)、筋力トレーニング (腹筋、背筋、側筋、腕立て伏せ等) や身体調整運動 (ダンスセラピー等) を通して、自己身体理解を深めるとともに、身体をしなやかに保つ技術、心身をリフレッシュさせる技術を習得し、生涯にわたる健康維持の基礎をつくる。

## キーワード/Keyword(s)

ストレッチング、ソフトエアロビクス・ダンス、ダンスセラピー、自己身体理解、心身リフレッシュ、筋力トレーニング

## 到達目標/Learning Objectives

1. 心身のリフレッシュを図るための基本的な運動の実践ができる。
2. ストレッチングやダンスセラピー等の理論を理解し、目的に応じた実践ができる。
3. 簡単なステップや一連のフレーズの運動を創作することでその活動に内在する身体活動の心身両面の働きについて理解を深めることができる。
4. 授業を通して、コミュニケーション能力を高め、社会人としての基礎的な能力を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回 シラバスを用いたガイダンス、種目選択 (オンラインにて実施)

第2回 講義「感染症について」 (オンライン授業)

第3回 ウェルカムダンス、ストレッチ (バレエストレッチ含む全身の身体感覚を意識して感じとることを目的にしたもの)、簡単なステップ、今後の授業内容の説明

○受講生同士のコミュニケーションを図り円滑な授業実践のための環境作りをする。それぞれの運動の特性を理解し、簡単な運動から実践してゆく。

第4回 フィットネス系の運動における負荷について学ぶ (エアロビクス・ダンス、やジョギング、ダイナミック・ストレッチ等) ソフトエアロビクス・ダンスの実施

○心拍計を用いて安静時心拍と運動後の心拍を計測し、自分にとっての運動強度を可視化する事によって理解する。

○心拍計による計測は毎時間行いその都度 運動強度をはかる。これによりクリニカルな自己身体理解につなげてゆく。特に心肺機能を高める運動強度の高い走運動を毎回取り入れることにより大学生にとって必要な運動強度の高い運動群も実施する。

第5回 教科書講義 その1

第6回ストレッチング (静的ストレッチ、動的ストレッチ、パリスティック・ストレッチ、PNF・ストレッチ) の説明とダイナミック・ストレッチとスタティック・ストレッチの実施。ソフトエアロビクス・ダンスの実施。を中心に行う。

○ストレッチングについて理解を深め、その時々で必要であり、効果的な方法を体得し日常に活用できる基礎をつくる。

【時間外学修】生活習慣表の作成の開始

第7回 アイソレーション、筋力トレーニング、ストレッチング、 ソフトエアロビクス・ダンスを中心に説明し実施する。

○身体の各部分を個別に動かす運動であるアイソレーションを説明し理解して行うことにより身体のトルソーの可動域を広げる。筋力トレーニングにおいては自重方法により簡単に行える幾つかの方法を正しく学び日常に役立つようにしてゆく。

【時間外学修】生活習慣表作成 提出

第8回 リラクゼーション、ソマティックボディ・ワーク を中心に行う。ソフトエアロビクス・ダンスの実施。アイソレーション等

○床を利用した運動で身体をほぐしてゆく。揺らぎ運動等。

○呼吸法についても学ぶ。

第9回 ダンスセラピー（ブラインドウォーク、コンタクトインプロビゼーション等）による他者との言葉を介在しない感じとる身体活動を中心に

○環境創りに配慮し活動にうまくはいつてゆけるようにする。うまくゆくと他者と触れ合いながら穏やかな心持になることができる。その境地は楽で心地よいものなので受講する学生にその境地を感じられるように指導してゆく。

第10回 教科書講義 その2

第11回ダンスセラピー（前回の学習をたどりながら実践し理解を深める）を中心に実施。

アイソレーション、ストレッチング、筋力トレーニング

ストレッチング、アイソレーション、ソフトエアロビクス・ダンス、筋力トレーニング

○今まで学んできた活動を、心身リフレッシュを図るための基本的技術として理解し実践できるようにする。

第12回 グループワーク（学生主体のアクティブ・ラーニング活動）、ストレッチング、ジョギング、筋力トレーニング等

○グルーピングをする。

○即興フォーム創りや運動模倣活動を通して身体が表現素材として機能することを実感してゆく。

第13回 グループワーク（学生主体のアクティブ・ラーニング活動）、ストレッチング、ジョギング、筋力トレーニング等

○一連のフレーズの運動を創作する。

第14回 グループワークの成果発表

第15回教科書講義 その3 レポート回収

【授業外学修】

- (1) 救命救急講座（e-ラーニング）を各自受講し、修了証を、体力測定の小レポートの提出時期と同時期に提出する。
- (2) 授業で学んだフィットネス運動、筋力トレーニングを、日常で実施することが望ましい。
- (3) 自分に合った身近な運動（ウォーキングやジョギング等）を日常的に実施する。

【その他】

- ・対面授業を基本とするが状況に応じてオンラインでの授業になる場合がある。

## 履修上の注意/Notes

動きやすい衣服を着用すること。遅刻や早退や見学については必ず教官に報告すること。

教科書を使用するので持参すること。授業開始後15分までは遅刻扱いとする(以降は欠席扱い)。3回の遅刻で1回の欠席扱いとする。

ある程度底の厚い（室内用）シューズを用意すること。

前日はよく就寝し、良好な身体状態で履修することが望ましい。

オフィスアワー：金曜日11時50分から12時40分まで第2アリーナ（小体育館）内

(1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、極めて優れた学修成績を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成績を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

理論理解のためのレポート（20%）、授業に取り組む姿勢（60%）、小テスト（10%）生活習慣表（10%）を総合的に評価する。理論では、教科書（健康スポーツの科学）を基に、①スポーツ全般およびフィットネス運動(ストレッチング、エアロビクス・ダンス)等の理解を問う。実技では、②毎授業での実技課題に対して取り組む意欲、および③最後評価授業における「心身のリフレッシュを図る一連の運動」の習得度合いにより判断する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

## 使用言語

日本語

## 実務経験のある教員による授業科目

・中学校における（保健体育）実務経験。民間カルチャーセンターでのエアロビクス・ダンス、ジャズダンス講師経験。生涯学習センターでの親子運動指導経験。水戸市スポーツ振興協会の健康づくり教室指導員(外部講師)

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--



時間割コード	KB5121	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次 ~ 4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	北條 幸				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム (屋外多種目)

## 授業の概要/Course Overview

数種類の屋外スポーツの技能を習得し、健康・体力について学習する。ゲームを楽しみながら協働体験を得る。

## キーワード/Keyword(s)

仲間作り、コミュニケーション、主体的活動、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

各種目の技能やルールを理解し、仲間と協力してゲームを楽しむ。班内の役割分担を考え、積極的に行動する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. シラバスを用いたガイダンス、種目選択 (オンライン授業)
2. 講義「感染症について」 (オンライン授業)
3. 班決め、仲間づくりゲーム
4. ミニサッカー
5. ミニサッカー
6. ミニサッカー
7. レクリエーション
8. ポートディスク
9. ポートディスク
10. ポートディスク
11. レクリエーション
12. タグラグビー
13. タグラグビー
14. タグラグビー
15. 教科書を用いた講義

### 【授業外学修】

- ・ 予習について

ルールやゲームの進め方など初めての人には難しいところがあるので、授業開始前にインターネットや図書館を利用して学習しておいてください。また、それぞれの授業で取り組む技能についてインターネット動画やDVDなどを活用して動きのイメージが自分の中で作れるように努めてください。

- ・ 復習について

当日の朝食は必ず摂ってください。また授業後は、栄養バランスの良い食事を摂り入浴後にストレッチするなどして疲労の回復に努めてください。

・救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

【アクティブ・ラーニング】

・3~14回の授業内で班内ディスカッションとワークシートを用いた振り返りをおこなう。

## 履修上の注意/Notes

運動しやすい服装とシューズを、雨天時には教科書を準備すること。

班別活動開始から遅刻として扱う

(1) 授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。

(2) 従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：各種目の基本技能とルールを十分に習得し、率先して班内での役割分担を考えた行動ができる。

A：各種目の基本技能とルールを習得し、班内での役割分担を考えて積極的に行動できる。

B：各種目の基本技能とルールを概ね習得し、班内での役割分担を考えた行動ができる。

C：各種目の基本技能とルールについて最低限の習得をし、指示に従った行動ができる。

D：各種目の基本技能とルールを習得できておらず、活動への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

授業における主体性（50%）

技能の習得（20%）

ワークシート（30%）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5122	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	松坂 晃				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・里山ハイキング

## 授業の概要/Course Overview

大学付近のウォーキングやジョギングと近郊のハイキングを組合わせて授業を行う。健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、コンパスの使い方などを学び、生涯スポーツのひとつとして活用することができるようにする。また、現代社会が運動不足に陥りやすい背景を知るとともに、アクティブライフスタイルの意義を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

身体活動, 野外活動, 有酸素運動, ウォーキング, ハイキング, 里山, 体力, 健康, 生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

ウォーキングやハイキングについて自らの体力に合わせて計画を作成し実践することができる。トレーニングの方法や生涯スポーツの意義を理解し健康的なライフスタイルを設計することができる。地域の里山の意義を理解し保全と活用について考えていくことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択 (オンライン授業)  
 第2回：講義「感染症について」 (オンライン授業)  
 第3回：ハイキング実施計画と準備 (対面授業・実技)  
 ○ハイキングの日程や準備するものについて解説するとともに、大学周辺でウォーキングする  
 第4回：地図とコンパスの使い方 (対面授業・実技)  
 ○地図とコンパスの使い方を解説するとともに、学内を散策してみる  
 第5回：大学周辺でオリエンテーリング (対面授業・実技)  
 ○大学周辺に設定されたコントロールポイントを探しながらウォーキングする  
 第6回：大学周辺でジョギング (対面授業・実技)  
 ○ジョギングの方法について解説するとともに、大学周辺でジョギングする  
 第7回：大学周辺でジョギング (対面授業・実技)  
 ○運動のエネルギー消費について解説するとともに、大学周辺でジョギングする  
 第8回：アルティメット (対面授業・実技)  
 ○チームスポーツを体験してみる  
 第9回：アルティメット (対面授業・実技)  
 ○フリスビーを持たないときの動きを意識してみる  
 第10回：まとめ (対面授業・講義)  
 ○運動の意義、運動スキルと運動参加、野外活動の意義についてまとめる  
 第11～12回：千波湖ハイキング (対面授業・実技)

○週末を利用して千波湖や偕楽園付近を散策する（授業2回分）

第13～15回：森林公園または高鈴山ハイキング（対面授業・実技）

○週末を利用して水戸市森林公園または高鈴山付近を散策する（授業3回分）

※第11～15回の授業は原則として第10回の授業終了までの週末に実施する

#### 【授業外学修】

- （1）救命救急講習（e-ラーニング）を受講し、体力測定の小レポートとあわせて提出する。
- （2）教科書巻末にある「生活習慣記録表」に食事・運動・睡眠等を記入し、記録表の内容を振り返りながらレポートを作成する。
- （3）ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時、教科書の内容について概略的な講義を行うので、自宅等で教科書を読みレポートを作成する。教務情報ポータルをつかって提出する。
- （4）自らの知識・関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- （1）原則として、毎回の授業終了時に学習カードにより振り返りを行う。
- （2）全員が同じ運動を実施するのではなく、自らの体力・運動能力を考慮して運動内容を調整する。

## 履修上の注意/Notes

- （1）授業1回目および授業2回目は、オンラインで実施する。授業3回目から、対面授業を実施する。
  - （2）従来、第2回に予定していた「体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）」の実施は延期。コロナウイルスの影響により、中止することも含めて今後、実施時期を検討する。
  - （3）各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
  - （4）授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
  - （5）オフィスアワー：水曜日昼休み akira.matsuzaka.d105@vc.ibaraki.ac.jp
- 週末に、近郊の千波湖、森林公園または高鈴山方面で授業を行う際には若干の交通費が必要になる（千波湖700円程度、森林公園 500円程度、高鈴山2500円程度）。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| A+：90点以上100点 | 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。 |
| A：80点以上90点未満 | 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。        |
| B：70点以上80点未満 | 到達目標と学修成果を概ね達成している。            |
| C：60点以上70点未満 | 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。        |
| D：60点未満      | 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。         |

## 成績の評価方法/Grading

- ・運動の実施状況（60点）／生活習慣の改善に努めようとする態度（20点）／レポートによる運動や健康に関する知識（20点）
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店

出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5123	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	小澤 聡				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ボールゲーム（屋内多項目）

## 授業の概要/Course Overview

屋内で実施できるボールを扱うスポーツ種目を主体的に実践できるようにウォームアップ、クールダウン、基本技術、基本戦術、ルール、マナーなどを習得し、幅広いレベルの学生がスポーツに親しめるよう授業を展開する。同時に、身体活動と健康についての科学的認識を深めていく。

## キーワード/Keyword(s)

健康づくり、コミュニケーション、生涯スポーツ、ルール、ウォームアップ、クールダウン

## 到達目標/Learning Objectives

- (1) ボールゲームを通して、自らの身体に対するの関心を持ち、自分に合った体力づくりができる基礎技能を身につける。
- (2) 仲間と積極的にかかわり、チーム・コミュニケーションがとれる。
- (3) ボールゲームを楽しむための技能や態度を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
- 第2回：静的・動的ストレッチ
- 第3回：バスケットボール導入  
（チームディスカッション）
- 第4回：バスケットボールの基本技術の練習と3 on 3
- 第5回：バスケットボール5 on 5  
（チームディスカッション）
- 第6回：バスケットボール5 ゲーム・まとめ（教科書使用）  
（チームディスカッション）
- 第7回：バドミントン1 基礎技術：オーバーヘッドストローク  
（ピア・インストラクション）
- 第8回：バドミントン2 基礎技術：ネット前の対応  
（ピア・インストラクション）
- 第9回：バドミントン3 基礎技術：サービス、ドロップ、スマッシュ  
（ピア・インストラクション）
- 第10回：バドミントン4 応用技術：シングルゲームの理解と実践  
（ピア・インストラクション）
- 第11回：バドミントン5 応用技術：ダブルスゲームの理解と実践  
（チームディスカッション）

第12回：バレーボール1 基礎技術：オーバーハンド・アンダーハンドパス

第13回：バレーボール2 基礎技術：サーブ・スパイク

第14回：バレーボール3 基礎技術：ミニゲーム・ルールの理解

(チームディスカッション)

第15回：バレーボール4 応用技術：ゲーム・まとめ

(チームディスカッション)

#### 【授業外学習】

- (1) 救命救急講習 (eラーニング) を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- (2) 自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。  
最終レポート作成にあたっては、記録表の内容を振り返り、授業内で説明する執筆要項に従って「自分に適した生活習慣の確立を目指す」ことを目的として考察を加えること。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。  
各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- (1) 計6回の「学習カード」により理解度等の確認を行う。
- (2) 第3～15回については、ペアでの課題に取り組みピア・インストラクションを含めて進める。
- (3) 第3,5,6,11,13,15回については、グループ・ディスカッション含めて進める。

## 履修上の注意/Notes

- 1.運動に適した服装、屋内シューズ(スポーツシューズ)を用意すること。ジーンズなど運動に適さない服装の場合は、授業参加を認めず欠席扱いとする。
- 2.授業開始後15分までは遅刻扱いとする(以降は欠席扱い)。
- 3.3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている
- A : 80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている
- B : 70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている
- C : 60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている
- D : 60点未満 到達目標が達成されていない

## 成績の評価方法/Grading

- 期末レポート 50%
- 体力測定レポート 10%
- 学習カード 20%
- 授業への参加姿勢 10%
- eラーニング受講記録 10%

## 教科書/Textbook(s)



教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

参考書/Reference Book(s)

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

アクティブ・ラーニング型科目

○
---

PBL科目

--

地域志向科目

--

使用言語

日本語のみ
-------

実務経験のある教員による授業科目

--

実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5124	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系以外）	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	木村 元子				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング:ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

普段、気にかけないまま緊張しこわばってしまった身体をほぐし、ゆるめ、バランスよくトレーニングすることで、身体感覚を磨き、しなやかで調和の取れた心身のあり方を学習していく。

## キーワード/Keyword(s)

呼吸法、姿勢、からだほぐし、体幹部トレーニング、ゆがみ解消、ヨガ

## 到達目標/Learning Objectives

- (1)心身の調和に対する感受性を高めることができる。
- (2)からだをゆるめ、歪みを解消し、体幹部を鍛える方法を理解し、自分のペースで適切に行うことができる。
- (3)自分に合った適切な身体活動を日常化する方法を習得できる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン）
- 第2回：体を用いたアイスブレイキング
- 第3回：からだほぐし、呼吸法
- 第4回：重心と姿勢
- 第5回：からだをゆるめるためのワーク1
- 第6回：からだをゆるめるためのワーク2
- 第7回：軸を捉えるためのワーク（バランスボール、ストレッチボール）
- 第8回：体幹部トレーニング1（ピラテス）
- 第9回：体幹部トレーニング2（ピラテス）
- 第10回：からだのゆがみを解消するためのワーク1（骨盤矯正体操）
- 第11回：からだのゆがみを解消するためのワーク2（骨盤矯正体操）
- 第12回：呼吸法とヨガ
- 第13回：ヨガの基本ポーズ
- 第14回：ヨガの基本ポーズ
- 第15回：ヨガの基本ポーズ

※第3回～15回の各回で、その日のテーマとなるワークに、グループごともしくは各個人で取り組む。取り組みながら、そこで起こった心身の変化や体調の変化について振り返っていく。学習ノートを通して、からだに対する感受性を高める作業をし、調和のとれた心身のあり方を学んでいく。

#### 【授業外学修】

- ①自分の基本的な生活習慣（睡眠・食事・運動など）を認識・自覚して、より望ましいものに整えるよう努力する。
- ②授業で習ったからだほぐし、呼吸法、ストレッチ、骨盤修正体操、筋トレ、ヨガなどの身体活動を積極的に生活の中に取り込み、心身の調和をはかっていくよう努める。
- ③救急救命講習(e-ラーニング)を受講し、受講証明書を提出する。
- ④心身の状態の自己評価及び活動の振り返り作業をしてレポートを提出する。

## 履修上の注意/Notes

運動着、体育館シューズを用意すること。  
体温調節用の着替え、水分補給も各自で用意しておくこと。  
授業開始後15分までは遅刻扱いとする（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

## 情報端末の活用

授業内ではPCは使用しない。  
オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている  
A : 80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている  
B : 70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている  
C : 60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている  
D : 60点未満 到達目標が達成されていない

## 成績の評価方法/Grading

授業への取り組み(65点) 提出物(10点) レポート(25点)によって評価する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解

△

専門分野の学力	○
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等

時間割コード	KB5125	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系以外）	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	北條 幸				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ・テニス

## 授業の概要/Course Overview

テニスの基本的なルールや技能を学習し仲間と協力してゲームを楽しむ。

## キーワード/Keyword(s)

テニスの基本技能、集団（仲間）作り、コミュニケーション、主体的活動、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

テニスの基本的なルールとゲームの進め方を学習し、ゲームを楽しめるように技能を習得する。また、性別や身体能力などの様々な違いを持つ集団の中で、自分の役割を考えより良い集団になるために行動する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
2. 班決め、ボール慣れ
3. フォアハンド・バックハンド
4. ラリー、サーブ
5. 班内シングルス戦
6. 班内シングルス戦
7. 班内シングルス戦
8. 班内シングルス戦
9. ダブルス
10. ダブルス
11. 班対抗団体戦
12. 班対抗団体戦
13. 班対抗団体戦
14. 班対抗団体戦
15. 教科書を用いた学習

### 【授業外学修】

・予習について

ルールやゲームの進め方など初めての人には難しいところがあるので、授業開始前にインターネットや図書館を利用して学習しておいてください。また、それぞれの授業で取り組む技能についてインターネット動画やDVDなどを活用して動きのイメージが自分の中で作れるように努めてください。

・復習について

授業後は、栄養バランスの良い食事を摂り、入浴後にストレッチするなどして疲労の回復に努めてください。

・救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する

【アクティブ・ラーニング】

・3～14の授業内で班別のグループディスカッションおよびワークシートを用いた振り返りを行う。

## 履修上の注意/Notes

運動しやすい服装とシューズを、雨天時には教科書を準備すること。

班別活動開始から遅刻として扱う

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：テニスの基本技能とルールを十分に習得し、率先して班内での役割分担を考えた行動ができる。

A：テニスの基本技能とルールを習得し、班内での役割分担を考えて積極的に行動できる。

B：テニスの基本技能とルールを概ね習得し、班内での役割分担を考えた行動ができる。

C：テニスの基本技能とルールについて最低限の習得をし、指示に従った行動ができる。

D：テニスの基本技能とルールを習得できておらず、活動への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

各授業で提出するワークシート（70%）

団体戦でのルール・技能の習熟度（10%）

授業内での意欲・積極性（20%）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	

課題解決能力	<input type="radio"/>
コミュニケーション力	<input type="radio"/>
実践的英語力	
社会人としての姿勢	<input type="radio"/>
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--



時間割コード	KB5126	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系以外）	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	清水 満				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ “ボールゲーム（屋内多項目）”

## 授業の概要/Course Overview

健康のため、自他の体力や体調に合わせた運動の内容や方法を共に考え、実践していく。  
 集団活動を通して、個人差を認め合い、互いの個性を生かしながら一つの目標や課題に向かって活動する。  
 運動を通して課題解決能力やコミュニケーション能力を養い、社会体育への基礎をつくる。

## キーワード/Keyword(s)

自体重トレ、生活習慣、コンディショニング、楽しさ、コミュニケーション能力、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

心身のコンディショニングに関心を持ち、向上させていくための基礎を理解し、実践することができる。  
 適度な身体活動を生活に取り入れる方法を探求し、自分に適した運動を見いだすことができる。  
 各種スポーツを実践しながら運動の楽しさや仲間とふれあう喜びを味わい、生涯スポーツに向けての資質を養うことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）
- 第2回：オリエンテーションとストレッチングの方法、手軽にできるリラクゼーションと自体重トレーニングを実践する。（ステップ1）
- 授業の内容や授業計画、評価の方法を理解する。
  - 自分でできる簡単なストレッチング、初歩的な自体重トレーニングを実践する。
- 第3回：より進んだストレッチングと自体重トレーニングを実践する。（ステップ2）
- より進んだストレッチングの方法について理解し、より負荷を掛けた自体重トレーニングを実践する。
- 第4回：多様なストレッチングと自体重トレーニングを実践する。（ステップ3）
- ボールを使用したり、パートナーとの二人組で行うストレッチングの方法について理解し、より強度を高めた自体重トレーニングを実践する。
- 第5回：バレーボール及びバスケットボール①
- オリエンテーションと種目選択（グルーピングとルールやゲームの進め方を理解する。）
  - 各グループごとの役割分担と練習及びゲーム
- 第6回：バレーボール及びバスケットボール②
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコア及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
  - アナリストリック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 第7回：バレーボール及びバスケットボール③

- アナリストティック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 第8回：バレーボール及びバスケットボール④
- アナリストティック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 第9回：バレーボール及びバスケットボール⑤
- アナリストティック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 班ごとにリーグ戦のまとめとゲームの総括をして、チームとしての達成度や課題などを話し合う。
- 第10回：バドミントン①
- オリエンテーション（ペア作り及びルールやゲームの進め方を理解する）
- 各ペアごとの練習とリーグ戦形式のゲーム
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- 第11回：バドミントン②
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
- 第12回：バドミントン③
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
- 第13回：バドミントン④
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
- 第14回：バドミントン⑤
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と課題を把握する。
- 各ペアごとにリーグ戦のまとめとゲームの総括をして、ペアとしての達成度や課題などを話し合う。
- 第15回：教科書を用いた講義
- 体育理論を学修し、簡単な小テストを実施する。課題のレポートを提出する。

#### 【授業外学修】

- ・ガイダンス及び体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。
- 各授業回で取り扱う内容については、自らの知識・関心に依りて事前に教科書を読んでおき、関連事項についても調べて、知識及び視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- ・第4回、9回、14回の授業については、事前にアンケートを行った結果を知らせて、実技の達成度や理解度などを確認する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 各自が体調を整えて授業に臨む。単位認定には授業回数の4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とする。
- (3) 運動できる服装で参加すること。暑い時期はハーフパンツ（短パン）・半袖（ノースリーブ）を各自着用する。
- (4) 熱中症予防のため、水分補給のための飲み物を持参する。
- (5) 運動を実践する際、健康・安全上の懸念があれば担当教員に申し出る。

## 情報端末の活用

・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・実技（授業への積極的な意欲、運動能力の向上、運動への興味・関心など）：70%
- ・授業のまとめのレポート：30%
- ・期末試験は実施しない。（15回目に小テストを実施する）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	4469268569
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	△

## アクティブ・ラーニング型科目

○

## PBL科目

○

## 地域志向科目

○

## 使用言語

日本語

## 実務経験のある教員による授業科目

・高等学校においての実務経験やアスリートとしての実績を有している教員が、その経験を生かして、スポーツについての専門的な知識や技術などを指導し、提言していく。

## 実践的教育から構成される授業科目

・種々のスポーツ実技を通して、学校現場や社会生活で重要なスポーツの楽しみ方やコミュニケーション能力を養いながら、社会人としてのあり方や生涯スポーツを実践する能力を養成する。

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5127	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系）・S	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	奥平 柁道				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ソフトボール

## 授業の概要/Course Overview

生涯にわたるスポーツライフを獲得するため、屋外チームスポーツ種目として一般的に普及しているソフトボールを題材とし、基本的なベースボール型運動の技能獲得と、ルールの学習を行う。加えて感染症対策に配慮しながら仲間やチームメイトとの積極的な交流・協力を行うことで、スポーツを通じたコミュニケーション能力の獲得を目指す。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ，チームスポーツ，ベースボール型，コミュニケーション，感染症対策

## 到達目標/Learning Objectives

- ①ベースボール型のスポーツを中心とした生涯スポーツの獲得につながる運動の知識と技能を獲得できる
- ②感染症対策に配慮しながら他者との積極的な交流・協力ができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回 シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）

第2回 技能練習（守備練習）と小グループでのゲーム

第3回 技能練習（守備練習）と小グループでのゲーム

第4回 技能練習（守備練習）と小グループでのゲーム

第5回 紅白戦

第6回 技能練習（攻撃練習）と小グループでのゲーム

第7回 技能練習（攻撃練習）と小グループでのゲーム

第8回 技能練習（攻撃練習）と小グループでのゲーム

第9回 紅白戦

第10回 技能練習（連携した守備練習）と小グループでのゲーム

第11回 技能練習（連携した守備練習）とゲーム小グループでの

第12回 技能練習（連携した守備練習）と紅白戦

第13回 技能練習（連携した攻撃練習）と小グループでのゲーム

第14回 技能練習（連携した攻撃練習）と小グループでのゲーム

第15回 技能練習（連携した攻撃練習）と紅白戦

## 履修上の注意/Notes

ソフトボールを行なう上で適した服装や履物で参加すること。ただし、安全面への配慮からスパイクの使用は禁止とする。

雨天時はスポーツや健康づくりに関する座学あるいは体育館でのからだ作り運動を実施する。

授業開始15分以内は遅刻とし、それ以降の参加は欠席扱いとするまた、遅刻3回で欠席1回として扱う。ただし、正当な理由がある場合はこの限りではない。

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状を受講者が申し出た場合、授業前に担当教員に連絡すれば代替措置をとって対応する。

メール：masamichi.okudaira.om48@vc.ibaraki.ac.jp

## 情報端末の活用

- ・必要に応じてスマートフォンなどを持参する。この場合は事前連絡が行われる。
- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 運動に関して非常に高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションにかなり貢献した。

A : 運動に関して高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに十分に貢献した。

B : 運動に関してある程度の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに概ね貢献した。

C : 運動に関して最低限の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに少し貢献した。

D : 運動に関する知識と技能をできず、チームやグループのコミュニケーションに貢献しなかった。

## 成績の評価方法/Grading

授業中の振る舞いや取り組む姿勢（70%）、最終課題(30%)から総合的に評価する。

最終課題については、受講学生に応じて授業中に提示する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	△

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5128	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系）・S	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	瀬谷 元子				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・エアロビクスエクササイズ

## 授業の概要/Course Overview

ストレッチング、筋力トレーニングとエアロビクスエクササイズ（有酸素運動）が身体に及ぼす効果について正しく理解する。軽快な音楽に乗ってバランスの良い全身運動（エアロビクス・ダンス）を一定時間行うことでスタミナのある健康な体をつくる方法を体得し、生涯にわたる健康維持の基礎をつくる。

## キーワード/Keyword(s)

ストレッチング、筋力トレーニング、エアロビクスエクササイズ（有酸素運動）、エアロビクス・ダンス、アイソレーション、運動強度

## 到達目標/Learning Objectives

1. ストレッチングの理論を理解し、目的に応じた実践ができる。
2. エアロビクス・ダンスの基本が実践できる。
3. 簡単な筋力トレーニングの方法を体得し、実践できる。
4. 運動強度に応じたエアロビクスダンス・ステップを作ることができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回。シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）

第2回。エアロビクス、エアロビクス・ダンスについて（理論と実践）、ウェルカムダンス

ストレッチ（バレエストレッチ含む全身の身体感覚を意識して感じとることを目的にしたもの）、簡単なステップ、今後の授業内容の説明  
 ○受講生同士のコミュニケーションを図り円滑な授業実践のための環境作りをする。それぞれの運動の特性を理解し、簡単な運動から実践してゆく。

第3回フィットネス系の運動における負荷について学ぶ（エアロビクス・ダンス、やジョギング、ダイナミック・ストレッチ等）ソフトエアロビクス・ダンスの実施

○心拍計を用いて安静時心拍と運動後の心拍を計測し、自分にとっての運動強度を可視化する事によって理解する。

○心拍計による計測は毎時間行いその都度 運動強度をはかる。これによりクリニカルな自己身体理解につなげてゆく。特に心肺機能を高める運動強度の高い走運動を毎回取り入れることにより大学生にとって必要な運動強度の高い運動群も実施する。

第4回 アイソレーション、筋力トレーニング、ストレッチング、ソフトエアロビクス・ダンスを中心に説明し実施する。

○身体の各部分を個別に動かす運動であるアイソレーションを説明し理解して行うことにより身体のトルソーの可動域を広げる。筋力トレーニングにおいては自重方法により簡単に行える幾つかの方法を正しく学び日常に役立つようにしてゆく。

【時間外学修】生活習慣表作成のための記入開始

第5回 教科書講義 その1

【時間外学修】生活習慣表作成の提出とその検討

第6回。筋力トレーニングについて（理論と実践）、エアロビクス・ダンス実技



○代表的な筋力トレーニングを取り上げ、その効果と実施方法について、解説を加えながら実践する。

○エアロビクス・ダンスでは簡単なステップを組み合わせたダンスフレーズを提示し師範する。これを模倣して個々人の次の学習のためのステップとする。

第7回. ストレッチ/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技 (ステップを中心に)

第8回. ストレッチ/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技 (即興動きフォームづくり: グループワーク)

(色々な動きを生み出す方法を 即興で行う。いくつかの方法論を楽しみながら習得させ 経験の中から再構成する中で運動やダンス・ステップを創造する)  
○グルーピングをする。

第9回. ストレッチ/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技 (学生主体のアクティブグループワーク)

第10回. 教科書講義その2

第11回 ストレッチ/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技 (アクティブグループワーク)

○ウォーキングレベル (ローインパクトのエアロビクスダンスステップの創作)

【時間外学修】エアロビクスダンスステップ作成

第12回. ストレッチ/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技 (アクティブグループワーク)

○ジョギングレベル (ハイインパクトのエアロビクスダンスステップの創作)

【時間外学修】エアロビクスダンスステップ作成

第13回. ストレッチ/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技 (アクティブグループワーク)

○ジョギングレベル (ハイインパクトのエアロビクスダンスステップの創作)

【時間外学修】エアロビクスダンスステップ作成

第14回 エアロビクスダンスステップの発表と共有化 (小テストとして評価)

○ローインパクトとハイインパクトのエアロビクスダンスステップの振り付けした運動を発表する。そのステップ運動を皆で共有して動く。

第15回 教科書講義その3 レポート回収

【授業外学修】

(1) 以下のように、授業で学んだことを日常で実施することが望ましい。

①ストレッチ;日常生活の中で取り入れられるストレッチを選び、自ら実践・活用してゆく。

②筋力トレーニング;各種筋力トレーニングから平易で継続しやすいものを日常生活で実践する。

③エアロビクス・ダンス;授業で習ったステップを復習する。習得したステップを組合せ、自分なりにアレンジして作ってみる。それを踊ってみる。

④上記を組み合わせ週に3日位実施する。

⑤有酸素運動の視点から;すべての運動は有酸素運動として機能する。授業で学んだ知識を基盤として運動強度による運動特性を考えながら色々な運動を少しの時間を見つけて行う。(手近なウォーキングやジョギング等)

【その他】

・対面授業を基本とするが状況に応じてオンライン授業を選択する場合がある。

## 履修上の注意/Notes

動きやすい衣服を着用すること。遅刻や早退をする場合には教官にその時間内に申し出ること。

足や膝の保護のためにある度底の厚い(室内用)シューズを用意することが望ましい。

前日はよく就寝し、良好な身体状態で授業を履修することが望ましい。授業開始後15分までは遅刻扱いとする(以降は欠席扱い)。3回の遅刻で1回の欠席扱いとする。

オフィスアワー: 金曜日12時から12時40分まで第2アリーナ(小体育館)内

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、極めて優れた学修成績を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成績を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

理論理解のためのレポート（20%）、授業に取り組む姿勢（60%）、小テスト（10%）生活習慣表（10%）を総合的に評価する。理論では、教科書（健康スポーツの科学）を基に、①スポーツ全般およびストレッチング、筋力トレーニング、エアロビクスエクササイズ等の理解を問う。実技では、②毎授業での実技課題に対して取り組む意欲、および③最後評価授業における「エアロビクスダンスの一連の運動」の習得度合いにより判断する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

<input type="radio"/>
-----------------------

### PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

・中学校における（保健体育）実務経験。民間カルチャーセンターでのエアロビクス・ダンス、ジャズダンス講師経験。生涯学習センターでの親子運動指導経験。水戸市スポーツ振興協会の健康づくり教室指導員(外部講師)
---

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等

時間割コード	KB5131	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	木5	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	甫本 研太				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム（屋内多種目）A

## 授業の概要/Course Overview

バスケットボールやバレーボール、バドミントンといったゴール型およびネット型の球技種目を中心に行う。各種目の特性やルールを学びながら、競技に必要な基礎技術の習得を目指す。また、個人だけでなくグループで活動することにより協調性やコミュニケーションの大切さを学習する。さらに生涯スポーツとして楽しめる様に、ボールゲームの理解を深める。

## キーワード/Keyword(s)

ボールゲーム、ゴール型、ネット型、グループ学習、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

バスケットボール、バドミントン、バレーボールの特性を理解し、各種目の基礎的な技術を習得し、相手の動きや味方との連携を考えたゲームを行えるようになる。また、準備や片付けなどを協力して行えるようになる。また、グループ学習を通して課題解決能力やグループメンバーとのコミュニケーション能力を向上させる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. ガイダンス（教科書使用）
2. バスケットボール1 基礎技術：ボールハンドリング・パス
3. バスケットボール2 基礎技術：ドリブル・シュート
4. バスケットボール3 基礎技術：リバウンド・オフense&ディフェンス
5. バスケットボール4 応用技術：ミニゲーム（3 on 3, 5 on 5）
6. バスケットボール5 ゲーム・まとめ（教科書使用）
7. バドミントン1 基礎技術：オーバーヘッドストローク
8. バドミントン2 基礎技術：ネット前の対応
9. バドミントン3 基礎技術：レシーブ&サービス
10. バドミントン4 応用技術：シングルゲームの理解と実践
11. バドミントン5 応用技術：ダブルスゲームの理解と実践
12. バレーボール1 基礎技術：オーバーハンド・アンダーハンドパス
13. バレーボール2 基礎技術：サーブ・スパイク
14. バレーボール3 基礎技術：ミニゲーム・ルールの理解
15. バレーボール4 応用技術：ゲーム・まとめ

第2回目から15回目の各講義で、

授業は人数を均等にグループ分けし、グループ学習の形態をとる。授業前半に個人・チームでの技術練習を行い、それを実際のミニゲームや各種目の後半にあるゲームで実践できるように取り組んでいく。また、以下に取り組んだ内容をチームで行うのか、攻守をどのように切り替

えるかなどをチーム内で話し合うことでチームの団結とコミュニケーション能力の向上を目指す。  
授業の最後には学習カード等を利用し、授業内容を振り返り、情報共有を行う。

#### <授業外学修>

予習に関しては、まず授業で扱われる各種目の大まかなルールや種目の特性を教科書やインターネット等を利用し事前に確認しておくこと。また授業で取り扱う内容はシラバスに記載しているため、授業計画を確認し、教科書やインターネット等で内容や要点を確認しておくこと。授業内容を確認したあと、自分自身に合った目標を設定することで、調べた内容と授業内容が多少異なっていたとしても、理解の度合いを測る目安とすることが出来る。また調べた内容を実際に練習する機会があれば授業内容の理解が深まり、技術習得の時間を短縮できる。復習に関しては、授業で行ったことを振り返り、次回の授業や授業内で行われるゲーム等に活かせるように確認をしておく。授業で難しいと感じた技術に関しては参考書の図やインターネットなどの動画を参考に動作やポイントを確認しておくこと。また、授業前に設定した目標をどの程度達成できたのか、達成できた理由やできなかった理由などを考えることで、種目や技術の理解が深まる。本授業では、グループで授業を行う予定なので、授業外にもグループメンバーでの話し合いの場を設けることでチーム理解や戦術の確認を行い、次の授業に参加することが望ましい。

## 履修上の注意/Notes

1. 運動に適した服装で授業に参加し、必ず室内用の運動靴（バッシュや体育館シューズ）を着用すること。ジーンズなどの私服での参加や室内用運動靴がない場合は参加を認めず欠席扱いとする。
2. やむを得ない場合除いて遅刻・欠席をせずに意欲的に授業に参加すること。また大幅な遅刻は欠席扱いとする。
3. シラバスを確認し、必要に応じて教科書を持参すること。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：各種目の基礎的な知識・技術を十分に習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習を通して課題解決能力・コミュニケーション能力の向上ができています。
- A：各種目の基礎的な知識・技術を習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習を通して課題解決能力・コミュニケーション能力の向上ができています。
- B：各種目の基礎的な知識・技術を概ね習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習に積極的に参加している。
- C：各種目の基礎的な知識・技術を最低限習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習に参加している。
- D：各種目の基礎的な知識・技術を習得できておらず、それを説明することができない。さらにグループ学習に参加していない。

## 成績の評価方法/Grading

授業ごとの学習確認レポート30%、授業態度20%、期末レポート等50%を総合的に判断する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5141	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	木4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	A	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	松坂 晃, 吉野 聡				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ:ボールゲーム（屋内多種目）

## 授業の概要/Course Overview

健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、多様な運動スポーツを体験し、生涯スポーツのひとつとして活用することができるようにする。また、現代社会が運動不足に陥りやすい背景を知るとともに、アクティブライフスタイルの意義を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

身体活動, 体力, 健康, 生涯スポーツ, ボール運動

## 到達目標/Learning Objectives

運動スポーツを自らの体力に合わせて計画を作成し実践することができる。トレーニングの方法や生涯スポーツの意義を理解し健康的なライフスタイルを設計することができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス（オンライン授業）  
 第2回：ベースボール型ゲーム（対面授業・実技）  
 ○ベースボール型ゲームについて解説するとともに、基礎的運動技能の練習を行う  
 第3回：ベースボール型ゲーム（対面授業・実技）  
 ○ベースボール型ゲームのルールを習得するとともに、ゲームを体験してみる  
 第4回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）  
 ○フライングディスクの基礎技能を習得する  
 第5回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）  
 ○アルティメットのルールを習得し、ゲームを体験してみる  
 第6回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）  
 ○フライングディスクを持たないときの動きを習得し、ゲームを体験してみる  
 第7回：ゴール型ゲーム（対面授業・実技）  
 ○アルティメットのチーム対抗戦を行う  
 第8回：ネット型ゲーム I（対面授業・実技）  
 ○バレーボールの基礎的運動技能を習得する  
 第9回：ネット型ゲーム I（対面授業・実技）  
 ○ソフトバレーボールのルールを習得し、ゲームを体験してみる  
 第10回：ネット型ゲーム I（対面授業・実技）  
 ○キャッチレシーブ型のソフトバレーボールを体験してみる  
 第11回：ネット型ゲーム I（対面授業・実技）  
 ○ソフトバレーボールのチーム対抗戦を行う

第12回：ネット型ゲームⅡ（対面授業・実技）

○バドミントンの基礎的運動技能を習得する

第13回：ネット型ゲームⅡ（対面授業・実技）

○バドミントンシングルのルールを習得し、ゲームを体験してみる

第14回：ネット型ゲームⅡ（対面授業・実技）

○バドミントンダブルスのルールを習得し、ゲームを体験してみる

第15回：ネット型ゲームⅡ（対面授業・実技）

○バドミントンのチーム対抗戦を体験するとともに授業のまとめを行う

#### 【授業外学修】

(1) 教科書巻末にある「生活習慣記録表」に食事・運動・睡眠等を記入し、記録表の内容を振り返りながらレポートを作成する。

(2) 毎時、教科書の内容について概略的な講義を行うので、自宅等で教科書を読みレポートを作成する。

(3) 自らの知識・関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1) 原則として、毎回の授業終了時に学習カードにより振り返りを行う。

(2) 全員が同じ運動を実施するのではなく、自らの体力・運動能力を考慮して運動内容を調整する。

## 履修上の注意/Notes

(1) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。

(2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。

(3) オフィスアワー：木曜日3講時 akira.matsuzaka.d105@vc.ibaraki.ac.jp

(4) 屋内用と屋外用の運動靴を準備しておくこと。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・運動の実施状況（60点）／生活習慣の改善に努めようとする態度（20点）／レポートによる運動や健康に関する知識（20点）
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019



ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5151	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	北條 幸				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

自分のペースで体の調子を整える運動を行い、健康的な生活を送るための知識と技能を習得する。

## キーワード/Keyword(s)

コンディショニング、生涯スポーツ、主体的活動

## 到達目標/Learning Objectives

自分の体の状態をよく知るための活動を通して身体感覚への気づきを得る。また、生涯にわたって健康的な生活を送るための知識と技能を習得する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 1.シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
- 2.サーキットトレーニングについての説明
- 3.体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）
- 4.ヨガストレッチ
- 5.ヨガストレッチ（セラバンド）
- 6.ヨガストレッチ（ハード）
- 7.ストレッチポール
- 8.ストレッチポール
- 9.レジスタンストレーニング（動的）
- 10.レジスタンストレーニング（静的）
- 11.レジスタンストレーニング（ダンベル）
- 12.レクリエーションスポーツ
- 13.レクリエーションスポーツ
- 14.レクリエーションスポーツ
- 15.総括

### 【授業外学修】

- ・救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- ・ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、開始10分は教科書を用いた授業を行う。  
各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

【アクティブ・ラーニング】

・4～14回の授業内でディスカッションとワークシートを用いた振り返りを行う。

## 履修上の注意/Notes

動きやすい服装とシューズを準備すること。

教科書は毎時間持参すること。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：健康・体力についての知識と技能を十分に習得し、率先して活動に参加できる。

A：健康・体力についての知識と技能を習得し、積極的に活動に参加できる。

B：健康・体力についての知識と技能を概ね習得し、主体的に活動に参加できる。

C：健康・体力についての知識と技能を最低限習得し、指示に従って活動に参加できる。

D：健康・体力についての知識と技能を習得できておらず、活動への参加が不十分である。

## 成績の評価方法/Grading

授業における主体性(50%)

技能の習得(20%)

ワークシート(30%)

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	健康運動実践指導者 養成テキスト
著者名	小出清一 ほか編著
出版社	財団法人健康・体力づくり事業財団
出版年	2017
ISBN	
教材費	

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5152	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	渡邊 洋				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム（屋外多項目）

## 授業の概要/Course Overview

キックボール、ドッジボール、ポートボール、タグラグビー、サッカーなど屋外でボールを扱う種目を行う。基礎技術から応用技術の習得を通し、チームプレーやスポーツマンシップを養い、ゲームの特性やルールを学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

屋外ボールゲーム,ルール,スポーツマンシップ,チームプレー

## 到達目標/Learning Objectives

それぞれのゲームの多様性、特性、ルールを理解したうえでゲームを楽しみながらスポーツマンシップやコミュニケーションスキルを学ぶ。同時にゲームを通じて体を動かす喜びを知る。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. ガイダンス（授業の進め方、授業内容、成績の評価法について）※オンライン授業
  2. キックボール ルール説明、試合
  3. 体力測定：体育館で実施するので室内シューズを用意する
  4. トッジボール ルール説明、パス、試合
  5. ドッジボール 試合
  6. ポートボール 試合、変則ルール試合
  7. 講義
  8. タグラグビー ルール説明、タグ取りゲーム、ミニゲーム\*
  9. タグラグビー 発展的な戦術、ミニゲーム\*
  10. タグラグビー 総当たり試合\*
  11. タグラグビー 総当たり試合
  12. サッカー ルール説明、基本技術練習、ミニゲーム
  13. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
  14. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
  15. 講義、期末レポート提出
- \*ミニテスト

### 【授業外学修】

1. 予習については、事前に配布する各種目についてのプリントやインターネットなどでルールや特性を理解し授業に参加する。
2. 復習については、授業で行った内容を配布プリントやインターネットなどを使い復習し理解を深める。もし不明な点がある時は、何が不

明なのか次回の授業までに明らかにしておく。また、授業で行ったボールゲームについてTVなどで放映する機会があれば積極的に視聴し理解を深める。

3. 救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

## 履修上の注意/Notes

1. 授業開始から15分までは遅刻扱いとする。(15分以降は欠席扱い)
2. 遅刻3回につき欠席1回とする。
3. 運動するために適切な服装であること。カジュアルな服装(ジーンズ、革靴等)での授業参加は認めず欠席扱いとする。
4. 積極的に授業に参加する事。
5. 授業中の携帯電話、スマートフォンの操作禁止（緊急連絡を要する場合を除く）。
6. ミニテストでルールなどの知識を確認する。

## 情報端末の活用

- ・インターネット動画等
- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを十分に習得し、授業に積極的に参加している。
- A : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得し、授業に積極的に参加している。
- B : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを概ね習得し、授業に積極的に参加している。
- C : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルについて最低限の習得をし、授業に積極的に参加している。
- D : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得できておらず、授業への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

1. 授業への積極的な参加 (25%)
2. スポーツマンシップとコミュニケーション (25%)
3. 学習ノート・ミニテスト (10%)
4. 期末レポート (40%)

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

備考 特になし

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	△
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

--

## PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

--

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5153	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	日下 裕弘				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ：テニス

## 授業の概要/Course Overview

生涯スポーツとしての「テニス」の意義を理解し、その基本・応用技能を習得する。また、仲間と共同して楽しくテニスをする方法を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ、個人スポーツ、テニス、心と体の健康、交流

## 到達目標/Learning Objectives

「生涯スポーツ」の理念を理解し、主体的に、仲間と協働して、テニスを楽しむことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス（オンライン授業）
- 第2回：課題（「面・90度」）
- 第3回：課題 体力測定
- 第4回：課題（「フォアハンド」「バックハンド」）
- 第5回：課題（「スピン」）
- 第6回：課題（「スマッシュ」）
- 第7回：課題（「サービスとレシーブ」）
- 第8回：課題（「スライス」）
- 第9回：課題（「3球目攻撃」）
- 第10回：課題（「ノータッチゲーム」）
- 第11回：課題（「ダブルス」）
- 第12回；課題（「フットワーク」）
- 第13回：団体戦（これまでの学習を個人、ペア、グループ、全体で総合的に実践する）、レポート課題。
- 第14回：ダブルス大会
- 第15回：まとめ（基本・応用技能の習得やゲーム等を通じて学習したことの「ふりかえり」、レポート提出、等）

### <授業外の学修>

- (1) 授業外での練習
  - (2) 参考書等での技術研究
  - (3) 教科書購読
- など



## 履修上の注意/Notes

- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算します。
- ・オフィスアワーは、「月・火・水曜日」の「昼休み中」、「体育事務室」です。
- ・授業中の一人ひとりの「能動的な取り組み」を重視します。
- ・3回目の授業で体力測定をおこなう。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。  
A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。  
B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。  
C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の目標達成に届いている。  
D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・主体的・能動的取り組み（50%）、基本・応用技能（30%）、レポート（20%）等を総合的に評価します。
- ・期末試験は行いません。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	◎
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	△

## アクティブ・ラーニング型科目

--

## PBL科目

◎
---

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語のみ
-------

## 実務経験のある教員による授業科目

・高等学校および短期大学・大学での授業を担当。
-------------------------

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等	
--------	-------	--

時間割コード	KB5154	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	大津 展子				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ボールゲーム（屋内多項目）

## 授業の概要/Course Overview

各種ボールゲームの真の魅力を満喫するために、さまざまなゲームを通して「味方との運動性」と「相手との駆け引き」を楽しむ。パスがチーム戦術の要であることを理解し、より多くの仲間とシュートやラリー成功の喜びを分かち合うために、課題ゲームによって、技能レベルに応じた役割と責任を学ぶ。  
また、チーム対抗戦を自主的に運営できるようにする。

## キーワード/Keyword(s)

チームワーク、課題ゲーム、ドリルゲーム、ピックアップゲーム

## 到達目標/Learning Objectives

- (1)ゲームに積極的に参加し、空間を埋めるなどの動きができる。
- (2)シュートやラリーの楽しさを仲間と分かち合うための役割を理解できる。
- (3)ゲームを自主的に運営することができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択
- 第2回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）  
○今の状態を把握するため、体力測定を実施し、記録する
- 第3回：傷害防止のためのスキル学習及び試しのゲーム&チーム分け  
○つき指や足腰の傷害を予防するための動きづくりやボール操作をゲームを交えながら学習し、チーム分けを実施する
- 第4回 チーム練習と課題ゲーム
- 第5回 チーム練習と課題ゲーム  
○ネット型ゲームを通じてチーム内でのコミュニケーションの促進を図り、課題ゲームに挑戦する
- 第6回 ゴールマンボール大会  
○パスを中心としたゲームを通じて作戦を立てて実行し、振り返りを行いながらチーム力を高める
- 第7回 チーム対抗戦（第1シリーズ第1戦）
- 第8回 チーム対抗戦（第1シリーズ第2戦）
- 第9回 チーム対抗戦（第1シリーズ第3戦）  
○担当チーム毎が種目を決め業時間内に順位が決定できるようにチーム対抗戦を企画し運営する。
- 第10回 チームワーク向上のためのグループゲーム（場合によってはチーム替えを行う）  
○第1シリーズを通じてチーム内の課題を共有し、課題解決のためのグループワークを実践する。
- 第11回 チーム対抗戦（第2シリーズ第1戦）
- 第12回 チーム対抗戦（第2シリーズ第2戦）

### 第13回 チーム対抗戦（第2シリーズ第3戦）

○担当チーム毎が種目を決め業時間内に順位が決定できるようにチーム対抗戦を企画し運営する。

### 第14回 ディビジョン別スペシャルゲームⅠ

### 第15回 ディビジョン別スペシャルゲームⅡ

○個々のニーズに応じてメンバーを募ってチームを作り、ピックアップゲームを行う

#### 【授業外学修】

（1）救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

（2）自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。

最終レポート作成では、チーム対抗戦を実施するにあたって計画した内容や実施方法、大会結果などを、写真などを交えて報告書にまとめ、チームメンバー全員がどのような役割を果たしたのか、また、運営を振り返って何を学んだのかを一人ひとりが振り返り、社会人になってからのスポーツ活動について考察する。

（3）ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。

各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

第1回を除く全ての授業は実技であり、毎時間学習カードによる振り返りを行う。

第4～6回はグループ内で課題ゲームに取り組みながら自チームの問題を見つけ、その問題解決を図る。

第7～9回、第11～13回はチーム対抗戦を繰り返し、チームの課題を修正していく。

第14～15回は、クラス全体の特性を踏まえて大会運営のプロジェクトを考案し実践する。

## 履修上の注意/Notes

（1）各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。

（2）授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。

（3）体育館専用シューズ及びスポーツウェアにて受講すること。参考書を持参すること。

（4）研究室：人文社会科学部A棟502、オフィスアワー：前期火5、後期金3

## 情報端末の活用

・なし。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・毎時間提出する学習カード：30点／授業への積極的な行動：30点／チーム対抗戦に関する記録：20点／最終課題レポート：20点
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
----	---

著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	○

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5155	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	L	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	松坂 晃				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・体づくり

## 授業の概要/Course Overview

基礎的な運動スポーツや大学付近のウォーキング、近郊のハイキングなどを組合わせて授業を行う。健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、生涯スポーツのひとつとして活用することができるようにする。また、現代社会が運動不足に陥りやすい背景を知るとともに、アクティブライフスタイルの意義を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

身体活動, 野外活動, 体力, 健康, ボール運動, 生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

有酸素運動, ボール運動, 野外活動など多様な運動スポーツを自らの体力に合わせて計画を作成し実践することができる。トレーニングの方法や生涯スポーツの意義を理解し健康的なライフスタイルを設計することができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）
- 第2回：大学周辺でウォーキング  
○この授業の実施計画について詳細を解説するとともに、学内でウォーキングする
- 第3回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）  
○今の状態を把握するため、体力を測定し記録する
- 第4回：フィールドウォーキングの基礎  
○地図とコンパスの使い方やフィールドウォーキングの方法・安全などを解説するとともに、大学周辺を散策してみる
- 第5回：ベースボール型ゲーム  
○ベースボール型ゲームについて解説するとともに、基礎的運動技能の練習を行う
- 第6回：ベースボール型ゲーム  
○ベースボール型ゲームのルールを習得するとともに、ゲームを体験してみる
- 第7回：ゴール型ゲーム  
○フライングディスクの基礎技能を習得する
- 第8回：ゴール型ゲーム  
○アルティメットのルールを習得し、ゲームを体験してみる
- 第9回：ゴール型ゲーム  
○フライングディスクを持たないときの動きを習得し、ゲームを体験してみる
- 第10回：まとめ  
○運動の意義、運動スキルと運動参加、野外活動の意義についてまとめる
- 第11～12回：千波湖ハイキング

○週末を利用して千波湖や借楽園付近を散策する（授業2回分）

第13～15回：森林公園または高鈴山ハイキング

○週末を利用して水戸市森林公園または高鈴山付近を散策する（授業3回分）

※第11～15回の授業は原則として第10回の授業終了までの週末に実施する

#### 【授業外学修】

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を受講し、体力測定の小レポートとあわせて提出する。
- (2) 教科書巻末にある「生活習慣記録表」に食事・運動・睡眠等を記入し、記録表の内容を振り返りながらレポートを作成する。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時、教科書の内容について概略的な講義を行うので、自宅等で教科書を読みレポートを作成する。教務情報ポータルをつかって提出する。
- (4) 自らの知識・関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- (1) 原則として、毎回の授業終了時に学習カードにより振り返りを行う。
- (2) 全員が同じ運動を実施するのではなく、自らの体力・運動能力を考慮して運動内容を調整する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (3) オフィスアワー：水曜日昼休み akira.matsuzaka.d105@vc.ibaraki.ac.jp

週末に、近郊の千波湖、森林公園または高鈴山方面で授業を行う際には若干の交通費が必要になる（千波湖700円程度、森林公園 500円程度、高鈴山2500円程度）。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| A+：90点以上100点 | 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。 |
| A：80点以上90点未満 | 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。        |
| B：70点以上80点未満 | 到達目標と学修成果を概ね達成している。            |
| C：60点以上70点未満 | 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。        |
| D：60点未満      | 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。         |

## 成績の評価方法/Grading

- ・運動の実施状況（60点）／生活習慣の改善に努めようとする態度（20点）／レポートによる運動や健康に関する知識（20点）
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560



教材費	1800
-----	------

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

<input type="checkbox"/>
--------------------------

## PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

--

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5156	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	国府田 はるか				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ダンス

## 授業の概要/Course Overview

ダンスやトレーニングをはじめとする多様な身体活動を通して、自己の健康管理能力を高めるとともに、運動の実践によって心身に生じる変化を知覚し、健康の維持・増進を図ります。

また、グループワークや集団活動を通じて、身体の個人差や表現の多様性を認め、他者を捉え受け入れ共感する姿勢を養います。

## キーワード/Keyword(s)

ダンス、ストレッチ、トレーニング、ヨガ、ピラティス、バレエ、ヒップホップダンス、エアロビクス、フラダンス、ボクササイズ、ベリーダンス、創作ダンス

## 到達目標/Learning Objectives

心身のコンディションに関心を持ち、日々変化する自身の身体に目を向け、気を配ることができる。

適度な身体活動を日常化する方法を探求し、自分に合ったトレーニング・プログラムを作成することができる。

多様なダンスや創造的な身体活動を通して、豊かな表現力やコミュニケーション能力を修得することができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）

第2回：ヘルスチェック、自己紹介、運動経験に関するアンケート、柔軟性測定（長座体前屈）、フロアストレッチ、筋力トレーニング、仲間づくりのボディワーク、授業シート記入

○その日の身体の状態を確認するため、各種ストレッチングや筋力トレーニングによるコンディショニングを行った上で、ペアやグループで協働的な身体活動を行い、互いの情報を共有することで今後の活動をよりスムーズに進めていく

第3回：体力測定

第4回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、小中高向けのダンス、授業シート記入  
○呼吸法とともにヨガの様々なアーサナを実践し、リラクゼーションの方法を学んだ上で、基本ステップを学び、ダンスを教える場面を想定し、音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊る

第5回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、ピラティス、バレエストレッチ、バレエの基本ポジション（足）、ポールドブラ（腕のポジション）、バレエの基本テクニック、セルフマッサージ、授業シート記入

○解剖学の視点から身体を捉え、体感を鍛えるピラティスを実践した上で、バレエの基本テクニックを通してバレエの世界観を体感し、マッサージによるコンディショニングを行う

第6回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、ヒップホップダンスの基本テクニック、ヒップホップダンス（現代的なリズムのダンス）作品振付、授業シート記入

○ヒップホップダンスの基本テクニックを学び、現代的なリズムを感じながら一連のコンビネーション（振付）を踊る

第7回：＜オンライン授業を予定＞

教科書「柔軟性とストレッチング」「ダンス概論」「ヨガ」をもとにした実践・考察、オンデマンド映像（解説動画）を視聴し実演した上で

の省察、ヒップホップダンス振付の復習

○理論と実践を結びつけることにより、より深い学びや身体への気づきを目指す

第8回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、リズムストレッチ、筋力トレーニング、ヒップホップダンス（現代的なリズムのダンス）作品振付、ミニ発表会、授業シート記入

○ヒップホップダンスの基本テクニックを学び、現代的なリズムを感じながら一連のコンビネーション（振付）を踊り発表する

第9回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、フラの基本テクニック、フラの基本ハンドモーション、フラダンス作品振付、授業シート記入

○エアロビックダンスのパターンを覚え、音楽に合わせて有酸素運動を実践した後、フラダンスの基本テクニックを学び、ハワイの音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊る

第10回：＜オンライン授業を予定＞

教科書「身体コミュニケーション」「エアロビックエクササイズ」「フィットネスの価値変容」をもとにした実践・考察、オンデマンド映像（解説動画）を視聴し実演した上での省察、フラダンス振付の復習

○理論と実践を結びつけることにより、より深い学びや身体への気づきを目指す

第11回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、フラの基本テクニック、フラの基本ハンドモーション、フラダンス作品振付、ミニ発表会、授業シート記入

○フラダンスの基本テクニックを学び、ハワイの音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊り発表する

第12回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、ボクササイズ、ベリーダンスの基本テクニック、ベリーダンス作品振付、授業シート記入

○運動の負荷と強度を意識しながらボクササイズで身体を温めた後、ベリーダンスの基本テクニックを学び、中東のオリエンタルな音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊る

第13回：＜オンライン授業を予定＞

教科書「栄養・食事」「睡眠」「やせ」「生活習慣記録表」をもとにした実践・考察、オンデマンド映像（解説動画）を視聴し実演した上での省察、ベリーダンス振付の復習

○理論と実践を結びつけることにより、より深い学びや身体への気づきを目指す

第14回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、キックボクササイズ、ベリーダンスの基本テクニック、ベリーダンス作品振付、ミニ発表会、授業シート記入

○ベリーダンスの基本テクニックを学び、中東のオリエンタルな音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊り発表する

第15回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、創作ダンス、各種ダンス総復習、授業記録プリント配布、振り返りレポート

○クリエイティブ・チームでの創作（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）を行い、呼吸を合わせるダンスの醍醐味を味わった上で、これまでの活動を振り返り、自己の省察を行う

#### 【授業外学修】

各種ダンスやエクササイズについては、Teamsに掲載する各種オンデマンド映像（ストレッチ、ヨガ、ピラティス、エアロビクス、バレエ、ヒップホップダンス、フラダンス、ベリーダンス、モダンダンス、小中高向けダンス）を参照した上で、授業前に成り立ちや特徴等を調べておくこと。

授業後には、授業で扱った身体活動を継続し、実習や教育現場等で実践するなどして自主学修を重ね、実践知を深めることが望ましい。

ダンスについては、音楽や動画を活用した予習・復習も有効である。

心身のコンディションに関心を持ち、向上させていくための主体的な身体活動を日々実践するように心がけること。

#### 【アクティブ・ラーニング】

第2回～第15回には、アクティブラーニング手法の授業シートを用いて授業後に自己の体験を振り返り評価する内容を記入する。

第2回～第15回のおおよそ隔週ごとに、活動の成果を相互に発表し合い、ダンス表現の多様性を共有する。

第15回の学生主体の授業は、クリエイティブ・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割分担し、一つの課題にグループで取り組む）での身体表現創作を予定している。

## 履修上の注意/Notes

(1)各自体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。

(2)授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席扱い）、3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

(3)オフィスアワー：メール（h.koda@taisei.ac.jp）にて適宜対応

## 情報端末の活用

毎回の授業時にはスマートフォンを持参すること。  
オンライン授業（オンデマンド）の際には、Teamsにアップするオンデマンド映像をPCやスマートフォン等で視聴した上で課題に取り組むこと。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点以下 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。  
A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。  
B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。  
C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。  
D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・ 授業中の主体的かつ意欲的な行動（発表を含む）50点、毎時間提出する授業シート30点、最終レポート20点
- ・ 16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	

備考 特になし。授業内で関連資料を配付する。

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	○
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	○

## アクティブ・ラーニング型科目

○

## PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

担当者のダンサー・振付家としての実務経験や幼児教育・保育現場でのファシリテーターの経験を生かし、実演パフォーマンスを交えながら、望ましい身体表現について理論と実践の両面から追求していく。
---

## 実践的教育から構成される授業科目

授業内で提案する課題を通して、コミュニケーション能力を養いながら社会人としての姿勢や課題解決能力を養成する。
--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等

時間割コード	KB5157	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	木村 元子				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ:ボールゲーム（屋内多種目）

## 授業の概要/Course Overview

ボールゲームができるために必要な基本的な技術、基本的戦術、チーム作りの学修を、学生の自主的・積極的な態度に基づいて進めていく。同時に、身体活動と健康についての科学的認識を深めていく。

## キーワード/Keyword(s)

ボールゲーム ウォーミングアップ クーリングダウン コミュニケーション コアトレーニング

## 到達目標/Learning Objectives

- ①自分のコンディションに関心を持ち、健康の維持増進に努めると共に積極的に自分に合ったトレーニングや体力作りが実践できる。
- ②仲間と積極的に関わり、チーム・コミュニケーションが取れる
- ③ボールゲーム文化を自他共に楽しみ享受するための技能や態度を身に付けることができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
- 第2回：ストレッチ、身体を使ったアイスブレイキング・ゲーム
- 第3回：体力測定
- 第4回：ソフトバレーボールを用いたコミュニケーション・スポーツ
- 第5回：バレーボールの基本技術の練習とミニゲーム（1）
- 第6回：バレーボールのミニゲーム（2）
- 第7回：バトミントンの基本技術の練習とミニゲーム（1）
- 第8回：バトミントンの基本技術の練習とミニゲーム（2）
- 第9回：ソフト・フリスビーを用いたアルティメット・ゲーム
- 第10回：バスケットボールの基本技術の練習とミニゲーム（1）
- 第11回：バスケットボールの基本技術の練習とミニゲーム（2）
- 第12回：バスケットボールの基本技術の練習とミニゲーム（3）
- 第13回：バスケットボール5on5 ゲーム（1）
- 第14回：バスケットボール5on5 ゲーム（2）
- 第15回：バスケットボール5on5 ゲーム（3）

※ 第3回～15回の各回で、目標とする技術的な課題に、チーム内で協力しながら取り組む。授業の最後に、その日の課題達成について、各自振り返り、学習カードに記入する。

【授業外学修】

- ①自身の基本的な生活習慣(睡眠、食事、運動)などを認識・自覚して、より望ましいものに整えるよう努める。
- ②ランニング、筋トレ、コアトレーニング、ストレッチなどの身体活動を積極的に生活の中に取り入れ、現在の健康・体力を保持・増進していくように努める。
- ③ボールゲームの個人スキルを練習して技術の向上に努める。
- ④救急救命講習(e-ラーニング)を受講し、受講証明書を提出する。
- ⑤体力測定の結果に基づいて、自己評価、及び生活の振り返り作業をしてレポートを提出する。

## 履修上の注意/Notes

- ①スポーツウエア、室内用シューズを着用し、水分も毎回準備すること。
- ②授業開始後15分までは遅刻扱いとする（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

## 情報端末の活用

授業内ではPCは使用しない。

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている
- A : 80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている
- B : 70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている
- C : 60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている
- D : 60点未満 到達目標が達成されていない

## 成績の評価方法/Grading

授業への取り組み（65点） 学習シート、提出物（10点） 期末レポート（25点）によって評価する

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	

課題解決能力	<input type="radio"/>
コミュニケーション力	<input type="radio"/>
実践的英語力	
社会人としての姿勢	<input type="radio"/>
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

<input type="radio"/>
-----------------------

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語
-----

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--



時間割コード	KB5158	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	小澤 聡				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・サッカー

## 授業の概要/Course Overview

サッカーを主体的に実践できるようにウォームアップ、クールダウン、基本技術、基本戦術、ルール、マナーなどを習得し、幅広いレベルの学生がサッカーを楽しめるよう授業を展開する。同時に、身体活動と健康についての科学的認識を深めていく。

## キーワード/Keyword(s)

健康づくり、コミュニケーション、生涯スポーツ、ルール、ウォームアップ、クールダウン

## 到達目標/Learning Objectives

- (1) サッカーを通して自らの身体に対するの関心を持ち、自分に合った体力づくりができる基礎技能を身につける。
- (2) 仲間と積極的にかかわり、チーム・コミュニケーションがとれる。
- (3) サッカーのゲームを楽しむための技能や態度を身につける。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）  
 第2回：基本技術の練習1（リフティング、ドリブル技能）  
 第3回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）  
 第4回：基本技術練習3（パス技能）とミニゲーム  
 第5回：基本技術練習4（パス技能）とミニゲーム  
 第6回：応用技術練習1（3対3）とミニゲーム  
 第7回：集団技能練習1（コーナーキック）、ミニゲーム、再チャレンジ付小テスト  
 第8回：集団技能練習2（フリーキック）、ミニゲーム、再チャレンジ付小テスト  
 第9回：集団技能練習3（11対11のゲーム）、再チャレンジ付小テスト  
 第10回：集団技能練習4（11対11のゲーム、審判法）、再チャレンジ付小テスト  
 第11回：集団技能練習5（11対11のゲーム、ポジション別の動き、審判法、再チャレンジ付小テスト）  
 第12回：集団技能練習6（11対11のゲーム、ポジション別の動き、審判法、再チャレンジ付小テスト）  
 第13回：集団技能練習7（11対11のゲーム、ポジション別の動き、審判法）、再チャレンジ付小テスト  
 第14回：集団技能練習8（11対11のゲーム、チーム内ディスカッション）、再チャレンジ付小テスト  
 第15回：教科書を用いた授業（健康スポーツとは）、まとめ

※雨天時に教科書を用いるため「15回目」以外で実施する可能性がある。

### 【授業外学習】

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- (2) 自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。

最終レポート作成にあたっては、記録表の内容を振り返り、授業内で説明する執筆要項に従って「自分に適した生活習慣の確立を目指す」ことを目的として考察を加えること。

(3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。

各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1) 計6回の「学習カード」により理解度等の確認を行う。

(2) 第3～15回については、ペアでの課題に取り組みピア・インストラクションを含めて進める。

(3) 第12～14回については、グループ・ディスカッション含めて進める。

## 履修上の注意/Notes

(1) 運動用の服装、スポーツシューズ（つま先の硬いもの）を用意すること。運動に適さない服装の場合は、授業参加を認めず欠席扱いとする。

(2) 授業開始後20分までは遅刻扱いとする（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席とみなす。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

期末レポート	50%
体力測定レポート	10%
学習カード	20%
授業への参加姿勢	10%
eラーニング受講記録	10%

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5159	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	渡邊 洋				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ・テニス

## 授業の概要/Course Overview

屋外でテニスを行う。基礎技術から応用技術の習得する。スポーツマンシップを養いゲームの特性やルールを学び仲間と共にテニスを楽しむ。

## キーワード/Keyword(s)

テニス、基本知識技術、スポーツマンシップ、ルール、コミュニケーション

## 到達目標/Learning Objectives

仲間と共にテニスを楽しみながらプレーできる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. シラバスガイダンス(授業の進め方やテニスに関する基本知識技術の説明など)※オンライン授業
2. ボールとラケットに慣れる
3. 体力測定
4. フォアハンド
5. フォアハンド、スピン
6. フォアハンド、スマッシュ
7. 講義
8. バックハンド、サーブ
9. サーブ、レシーブ
10. ダブルスミニゲーム
11. ダブルスミニゲーム
12. 試合
13. 試合
14. 試合
15. 講義、期末レポート提出

### 【授業外学修】

1. 予習については、事前に配布する各種目についてのプリントやインターネットなどでルールや特性を理解し授業に参加する。
2. 復習については、授業で行った内容を配布プリントやインターネットなどを使い復習し理解を深める。もし不明な点がある時は、何が不明なのか次回の授業までに明らかにしておく。また、授業で行ったボールゲームについてTVなどで放映する機会があれば積極的に視聴し理解を深める。
3. 救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

## 履修上の注意/Notes

1. 授業開始から15分までは遅刻扱いとする。(15分以降は欠席扱い)
2. 遅刻3回につき欠席1回とする。
3. 運動するために適切な服装であること。カジュアルな服装(ジーンズ、革靴等)での授業参加は認めず欠席扱いとする。
4. 積極的に授業に参加する事。
5. 授業中の携帯電話、スマートフォンの操作禁止(緊急連絡を要する場合を除く)。
6. ミニテストでルールなどの知識を確認する。

## 情報端末の活用

・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

・インターネット動画等

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : テニスの基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを十分に習得し、授業に積極的に参加している。
- A : テニスの基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得し、授業に積極的に参加している。
- B : テニスの基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを概ね習得し、授業に積極的に参加している。
- C : テニスの基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルについて最低限の習得をし、授業に積極的に参加している。
- D : テニスの基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得できておらず、活動への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

1. 授業への積極的な参加 (25%)
2. スポーツマンシップとコミュニケーション (25%)
3. 学習ノート・ミニテスト (10%)
4. 期末レポート (40%)

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9 7 8 4 4 6 9 2 6 8 5 6 0
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
----------	---

専門分野の学力	△
課題解決能力	△
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等

時間割コード	KB5160	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	勝本 真				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ネット型ゲーム（屋内多種目）

## 授業の概要/Course Overview

ネットスポーツ（バドミントン、バレーボール）を通して、身体を上手くコントロールできるかのように運動感覚を大切に学習してもらう。特に自分の身体やラケットを使って、様々な技術を思い通りに行うことができるようにする。利き手側だけの運動ではなく、非利き手の運動を行い身体の調整力を確認する。上手くできないことに積極的に主体的にチャレンジする。また基礎技術の習得、応用技術の練習、ルールの理解などを行う。

## キーワード/Keyword(s)

バドミントン、バレーボール、基礎運動技能の習得、コミュニケーション、両側性転移

## 到達目標/Learning Objectives

- ・ゲームができるように3種目の基本技能を習得する。
- ・チーム、ペアで活動するので、コミュニケーション能力を高め、自ら友達に声をかけスムーズな活動ができるようにする。
- ・自分の得意な種目だけでなく複数の種目に対して、意欲的に主体的に取り組む姿勢を習得する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択
- 第2回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）  
○今の状態を把握するため、体力測定を実施し、記録する
- 第3回：バレーボールのボールコントロールと基本技能1(オーバーハンドパス・アンダーハンドパス)の習得  
○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。
- 第4回：バレーボールのボールコントロールと基本技能2(サーブ、レシーブ)の習得、ミニゲーム  
○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。
- 第5回：バレーボールのボールコントロールと基本技能3(スパイク、レシーブ)の習得、ミニゲーム  
○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較、簡易ゲームのルール)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。
- 第6回：バレーボールの簡易ゲーム（ワンバウンドバレー・キャッチマンバレー）  
○簡易ゲームのルールを理解し、チームで役割を決め、スムーズに試合の運営ができるように活動する。
- 第7回：バレーボールの男女別のゲーム  
○公式ルールを理解し、男女で役割分担を決め、チームの特徴が出るような戦術を考え試合を行う。スムーズな試合運営ができるようにチームが協力して活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。
- 第8回：4人制のソフトバレーボール  
○ソフトバレーボールの公式ルールを理解し、4人で役割を決め、自分たちの特徴が出るようにゲームを行えるように戦術を考える。またスムーズに試合の運営ができるようにチームで結果を確認しながら、大会運営を行う。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。
- 第9回：バレーボールの男女共修のゲーム

○公式ルールを理解し、チーム内で役割分担を決め、特徴が出るような戦術を考え試合を行う。スムーズな試合運営ができるようにチームが協力して活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第10回：バドミントンのラケットコントロールと基本の打ち方1（フォアハンド、バックハンド、ドライブ、ヘアピン）

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第11回：バドミントンの基本の打ち方2（サービス、ハイクリア、ドロップショット、スマッシュ）、タスクゲーム

○2人組や集団で互いの情報(基本技術との比較)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第12回：バドミントンのシングルのゲーム

○2人組や集団で互いの情報(基本技術の反復、ルールの理解)を共有しながら自分の動きを確認し、改善に向けて課題に取り組む。

第13回：バドミントンのダブルスのゲーム

○公式ルールを理解し、ペアの特徴が出るように戦術を考えて試合に臨む。スムーズに試合の運営ができるようにみんなで声を掛け合って活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第14回：バドミントンのミックスダブルスのゲーム

○公式ルールを理解し、ペアの特徴が出るように戦術を考えて試合に臨む。スムーズに試合の運営ができるようにみんなで声を掛け合って活動する。タブレットを活用して、試合記録を正確に行う。

第15回：2種目のどちらかを選択して、振り返りのゲームとまとめ

○バレーボール・バドミントンのどちらかを選択して、振り返りのゲームを行う。まとめとして、簡単な実技テストを行う。

#### 【授業外学修】

(1)救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

(2)教務情報ポータルシステムを活用して、定期的な振り返りのレポートを提出してもらう。

(3)ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1) 毎回の授業終了時は、Office 365のFormsを使って、授業の振り返りを行い、習得度の確認と課題を明確にする。

(2) 第3・4・5・7・8・11・12回は、ピアインストラクションを行う。

## 履修上の注意/Notes

(1)バドミントンのラケットは大学で準備しているが、自分のラケットを持参しても良い。

(2)体育館シューズを必ず準備する。また服装は運動ができる服装で、ジーパン等は禁止である。

(3)各自、体調を整えて授業に臨むこと。出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。

(4)授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。

(5)教育学部棟D206、オフィスアワー：木曜 5 講時

## 情報端末の活用

・課題レポートについては、manabaを通じて提出すること。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+： 90点以上100点 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。

A： 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。

B： 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。

C： 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。

D： 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading



- ・ 授業への積極的な活動：60点、レポート：25点、実技テスト：15点
- ・ 16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

日本語のみ

## 実務経験のある教員による授業科目

・中学校において実務経験を有している教員が、その経験を活かして、今日的な課題への対応について提言し、共に今後の指導の在り方を検討していく。

## 実践的教育から構成される授業科目

・授業内で提案する課題を通して、コミュニケーション能力を養いながら社会人としての姿勢や課題解決能力を養成する。

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5161	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	北條 幸				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ボディ・ワーク

## 授業の概要/Course Overview

自分のペースで体の調子を整える運動を行い、健康的な生活を送るための知識と技能を習得する。

## キーワード/Keyword(s)

コンディショニング、生涯スポーツ、主体的活動

## 到達目標/Learning Objectives

自分の体の状態をよく知るための活動を通して身体感覚への気づきを得る。また、生涯にわたって健康的な生活を送るための知識と技能を習得する。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 1.シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
- 2.サーキットトレーニングについての説明
- 3.体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）
- 4.ヨガストレッチ
- 5.ヨガストレッチ（セラバンド）
- 6.ヨガストレッチ（ハード）
- 7.ストレッチポール
- 8.ストレッチポール
- 9.レジスタンストレーニング（動的）
- 10.レジスタンストレーニング（静的）
- 11.レジスタンストレーニング（ダンベル）
- 12.レクリエーションスポーツ
- 13.レクリエーションスポーツ
- 14.レクリエーションスポーツ
- 15.総括

### 【授業外学修】

- ・救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- ・ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、開始10分は教科書を用いた授業を行う。  
各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

【アクティブ・ラーニング】

・4～14回の授業内でディスカッションとワークシートを用いた振り返りを行う。

## 履修上の注意/Notes

動きやすい服装とシューズを準備すること。

教科書は毎時間持参すること。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：健康・体力についての知識と技能を十分に習得し、率先して活動に参加できる。

A：健康・体力についての知識と技能を習得し、積極的に活動に参加できる。

B：健康・体力についての知識と技能を概ね習得し、主体的に活動に参加できる。

C：健康・体力についての知識と技能を最低限習得し、指示に従って活動に参加できる。

D：健康・体力についての知識と技能を習得できておらず、活動への参加が不十分である。

## 成績の評価方法/Grading

授業における主体性(50%)

技能の習得(20%)

ワークシート(30%)

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

参考書1

書名	健康運動実践指導者 養成テキスト
著者名	小出清一 ほか編著
出版社	財団法人健康・体力づくり事業財団
出版年	2017
ISBN	
教材費	

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5162	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	渡邊 洋				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム（屋外多種目）

## 授業の概要/Course Overview

キックボール、ドッジボール、ポートボール、タグラグビー、サッカーなど屋外でボールを扱う種目を行う。基礎技術から応用技術の習得を通し、チームプレーやスポーツマンシップを養い、ゲームの特性やルールを学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

屋外ボールゲーム,ルール,スポーツマンシップ,チームプレー

## 到達目標/Learning Objectives

それぞれのゲームの多様性、特性、ルールを理解したうえでゲームを楽しみながらスポーツマンシップやコミュニケーションスキルを学ぶ。同時にゲームを通じて体を動かす喜びを知る。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. ガイダンス（授業の進め方、授業内容、成績の評価法について）※オンライン授業
  2. キックボール ルール説明、試合
  3. 体力測定：体育館で実施するので室内シューズを用意する
  4. トッジボール ルール説明、パス、試合
  5. ドッジボール 試合
  6. ポートボール 試合、変則ルール試合
  7. 講義
  8. タグラグビー ルール説明、タグ取りゲーム、ミニゲーム\*
  9. タグラグビー 発展的な戦術、ミニゲーム\*
  10. タグラグビー 総当たり試合\*
  11. タグラグビー 総当たり試合
  12. サッカー ルール説明、基本技術練習、ミニゲーム
  13. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
  14. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
  15. 講義、期末レポート提出
- \*ミニテスト

### 【授業外学修】

1. 予習については、事前に配布する各種目についてのプリントやインターネットなどでルールや特性を理解し授業に参加する。
2. 復習については、授業で行った内容を配布プリントやインターネットなどを使い復習し理解を深める。もし不明な点がある時は、何が不明なのか次回の授業までに明らかにしておく。また、授業で行ったボールゲームについてTVなどで放映する機会があれば積極的に視聴し理解

を深める。

3. 救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

## 履修上の注意/Notes

1. 授業開始から15分までは遅刻扱いとする。(15分以降は欠席扱い)
2. 遅刻3回につき欠席1回とする。
3. 運動するために適切な服装であること。カジュアルな服装(ジーンズ、革靴等)での授業参加は認めず欠席扱いとする。
4. 積極的に授業に参加する事。
5. 授業中の携帯電話、スマートフォンの操作禁止（緊急連絡を要する場合を除く）。
6. ミニテストでルールなどの知識を確認する。

## 情報端末の活用

- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する
- ・インターネット動画等

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを十分に習得し、授業に積極的に参加している。
- A：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得し、授業に積極的に参加している。
- B：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを概ね習得し、授業に積極的に参加している。
- C：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルについて最低限の習得をし、授業に積極的に参加している。
- D：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得できておらず、授業への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

1. 授業への積極的な参加（25%）
2. スポーツマンシップとコミュニケーション（25%）
3. 学習ノート・ミニテスト（10%）
4. 期末レポート（40%）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

備考	特になし
----	------

## 参考書/Reference Book(s)

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	△
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--



時間割コード	KB5163	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	日下 裕弘				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ：テニス

## 授業の概要/Course Overview

生涯スポーツとしての「テニス」の意義を理解し、その基本・応用技能を習得する。また、仲間と共同して楽しくテニスをする方法を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ、個人スポーツ、テニス、心と体の健康、交流

## 到達目標/Learning Objectives

「生涯スポーツ」の理念を理解し、主体的に、仲間と協働して、テニスを楽しむことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス（オンライン授業）  
 第2回：課題（「面・90度」）  
 第3回：課題 体力測定  
 第4回：課題（「フォアハンド」「バックハンド」）  
 第5回：課題（「スピン」）  
 第6回：課題（「スマッシュ」）  
 第7回：課題（「サービスとレシーブ」）  
 第8回：課題（「スライス」）  
 第9回：課題（「3球目攻撃」）  
 第10回：課題（「ノータッチゲーム」）  
 第11回：課題（「ダブルス」）  
 第12回；課題（「フットワーク」）  
 第13回：団体戦（これまでの学習を個人、ペア、グループ、全体で総合的に実践する）、レポート課題。  
 第14回：ダブルス大会  
 第15回：まとめ（基本・応用技能の習得やゲーム等を通じて学習したことの「ふりかえり」、レポート提出、等）

### <授業外の学修>

- (1) 授業外での練習
  - (2) 参考書等での技術研究
  - (3) 教科書購読
- など

## 履修上の注意/Notes

- ・授業開始後15分までは遅刻扱いとします（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算します。
- ・オフィスアワーは、「月・火・水曜日」の「昼休み中」、「体育事務室」です。
- ・授業中の一人ひとりの「能動的な取り組み」を重視します。
- ・3回目の授業で体力測定をおこなう。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。  
A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。  
B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。  
C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の目標達成に届いている。  
D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・主体的・能動的取り組み（50%）、基本・応用技能（30%）、レポート（20%）等を総合的に評価します。
- ・期末試験は行いません。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会
出版社	
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	◎
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	△

## アクティブ・ラーニング型科目

--

## PBL科目

○
---

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語のみ
-------

## 実務経験のある教員による授業科目

・高等学校および短期大学・大学での授業を担当。
-------------------------

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等	
--------	-------	--

時間割コード	KB5164	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	水1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	S A	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	松坂 晃				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・里山ハイキング

## 授業の概要/Course Overview

大学付近のウォーキングやジョギングと近郊のハイキングを組合わせて授業を行う。健康の保持増進と体力の向上を図るとともに、コンパスの使い方などを学び、生涯スポーツのひとつとして活用することができるようにする。また、現代社会が運動不足に陥りやすい背景を知るとともに、アクティブライフスタイルの意義を学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

身体活動, 有酸素運動, ウォーキング, ハイキング, 里山, 体力, 健康, 生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

ウォーキングやハイキングについて自らの体力に合わせて計画を作成し実践することができる。トレーニングの方法や生涯スポーツの意義を理解し健康的なライフスタイルを設計することができる。地域の里山の意義を理解し保全と活用について考えていくことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）
- 第2回：ハイキング実施計画と準備
- ハイキングの日程や準備するものについて解説するとともに、大学周辺でウォーキングする
- 第3回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）
- 今の状態を把握するため、体力を測定し記録する
- 第4回：地図とコンパスの使い方
- 地図とコンパスの使い方を解説するとともに、学内を散策してみる
- 第5回：大学周辺でオリエンテーリング
- 大学周辺に設定されたコントロールポイントを探しながらウォーキングする
- 第6回：大学周辺でジョギング
- ジョギングの方法について解説するとともに、大学周辺でジョギングする
- 第7回：大学周辺でジョギング
- 運動のエネルギー消費について解説するとともに、大学周辺でジョギングする
- 第8回：アルティメット
- チームスポーツを体験してみる
- 第9回：アルティメット
- フリスビーを持たないときの動きを意識してみる
- 第10回：まとめ
- 運動の意義、運動スキルと運動参加、野外活動の意義についてまとめる
- 第11～12回：千波湖ハイキング

○週末を利用して千波湖や借楽園付近を散策する（授業2回分）

第13～15回：森林公園または高鈴山ハイキング

○週末を利用して水戸市森林公園または高鈴山付近を散策する（授業3回分）

※第11～15回の授業は原則として第10回の授業終了までの週末に実施する

#### 【授業外学修】

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を受講し、体力測定の小レポートとあわせて提出する。
- (2) 教科書巻末にある「生活習慣記録表」に食事・運動・睡眠等を記入し、記録表の内容を振り返りながらレポートを作成する。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時、教科書の内容について概略的な講義を行うので、自宅等で教科書を読みレポートを作成する。教務情報ポータルをつかって提出する。
- (4) 自らの知識・関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- (1) 原則として、毎回の授業終了時に学習カードにより振り返りを行う。
- (2) 全員が同じ運動を実施するのではなく、自らの体力・運動能力を考慮して運動内容を調整する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (3) オフィスアワー：水曜日昼休み akira.matsuzaka.d105@vc.ibaraki.ac.jp

週末に、近郊の千波湖、森林公園または高鈴山方面で授業を行う際には若干の交通費が必要になる（千波湖700円程度、森林公園 500円程度、高鈴山2500円程度）。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- |              |                                |
|--------------|--------------------------------|
| A+：90点以上100点 | 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。 |
| A：80点以上90点未満 | 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。        |
| B：70点以上80点未満 | 到達目標と学修成果を概ね達成している。            |
| C：60点以上70点未満 | 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。        |
| D：60点未満      | 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。         |

## 成績の評価方法/Grading

- ・運動の実施状況（60点）／生活習慣の改善に努めようとする態度（20点）／レポートによる運動や健康に関する知識（20点）
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560

教材費	1800
-----	------

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

<input type="checkbox"/>
--------------------------

## PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

--

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5165	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	奥平 柁道				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ:ネット型ゲーム (屋内多種目)

## 授業の概要/Course Overview

屋内で実施できる、ボールを使った運動を複数種目展開する。生涯スポーツにつながる運動技能の獲得とチームの仲間との積極的な協力・交流することで、コミュニケーション力と社会人としての姿勢を育む。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ, ボール運動, 運動スキル, コミュニケーション, 感染症対策

## 到達目標/Learning Objectives

- ①生涯スポーツにつながる運動の知識と技能を獲得できる
- ②感染症対策に配慮しながら他者との積極的な交流・協力ができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回:シラバスを用いたガイダンス (オンライン授業)

第2回:インディアカ/フットテニス(ネット型スポーツの導入)

第3回:体力測定

第4回:インディアカ/フットテニス(ネット型スポーツの導入)

2グループに分かれ、約30分で交代して上記2種目を行う。得意な者は仲間にコツを教え、不得意な者は積極的に上達することを目指す。仲間とコミュニケーションをとりながら、長くラリーを続けるられるようにする。

第5回:教科書講義 教室で講義を行う。指定の教科書を持参することを忘れずに。

第6回:バドミントン/バンボン(ラリー中心)

第7回:バドミントン/バンボン(ラリー中心)

第8回:バドミントン/バンボン(ラリー中心)

2グループに分かれ、約30分交代で上記2種目を行う。ゲームを楽しむためには個人技能の向上は不可欠であるので、第6～8回目はできるだけ長くラリーを続けることを目的に基礎練習をする。

第9回:教科書講義 教室で講義を行う。指定の教科書を持参することを忘れずに。

第10回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心)

第11回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心)

第12回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心)

第13回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心) 同じくらいのスキルの者同士でグループを作って対戦する。

第14回:教科書講義 教室で講義を行う。指定の教科書を持参することを忘れずに。

第15回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心) 同じくらいのスキルの者同士でグループを作って対戦する。

#### 【授業外学習】

- 1)「インドアカ」と「パンポン」については、事前に動画サイトを視聴しておくこと
- 2)自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。

#### 【アクティブラーニング】

運動場面では、運動が得意な学生が不得意な学生に、ルールを教えたり技能の習得をサポートすることで、得意な学生は理解が深め、不得意な学生は新しい知識や技能の獲得を促進する。

## 履修上の注意/Notes

授業開始後30分までは遅刻とし3回の遅刻で1回の欠席とする。

怪我を回避するために、指輪、ピアス、ネックレスなどのアクセサリは外して授業に出席すること。

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状を受講者が申し出た場合、授業前に担当教員に連絡すれば代替措置をとって対応する。

メール:masamichi.okudaira.om48@vc.ibaraki.ac.jp

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+:運動に関して非常に高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションにかなり貢献した。

A:運動に関して高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに十分に貢献した。

B:運動に関してある程度の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに概ね貢献した。

C:運動に関して最低限の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに少し貢献した。

D:運動に関する知識と技能をできず、チームやグループのコミュニケーションに貢献しなかった。

## 成績の評価方法/Grading

1)毎回課す学習カードの記入内容 56点(4点×14回)

2)任意の週に1回以上課す生活習記録表の内容 12点

3)最終レポート 32点

\*単位認定には、上記3つすべての提出を必須とする。

\*16回目に最終試験は実施しない。



## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	△

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語
-----

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5166	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	篠田 明音				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ダンス

## 授業の概要/Course Overview

様々な活動を通して自分にあった無理のないフィットネストレーニングの方法について学び、実践していく。  
 集団活動を通して、他と自分との差を実感し、個人差を認め、互いの持ち味を活かしながらひとつの目標に向かって活動する。  
 授業を通して、コミュニケーション能力や社会人としての姿勢を育む。

## キーワード/Keyword(s)

コンディショニング、ダンス、自重トレーニング、生活習慣、コミュニケーション

## 到達目標/Learning Objectives

日々変化する自分の身体に目を向け、気を配ることができる。  
 心身のコンディションに関心を持ち、向上させていくための基礎を理解し、実践することができる。  
 適度な身体活動を生活に取り入れる方法を探求し、自分に適したトレーニング方法を見出すことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択  
 第2回：仲間づくり  
 ○2人組や集団で互いの情報を共有することで今後の活動をよりスムーズに進めていくための活動  
 第3回：体力測定 (上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定)  
 ○今の状態を把握するため、体力を測定を実施し、記録する  
 第4回：自分にあったトレーニングの負荷と強度について理解する  
 ○説明を聞いた後、心拍数を計測。安静時とその後の活動後の心拍数とで比較し、その活動が自分にとってどの程度の強度であるかを確認する  
 第5回：ジョギング、ランニングの方法と実践  
 ○自然な姿勢を心がけながら、ジョギング、ランニングを実践する  
 第6回：ストレッチングの方法と実践 (スタティック、ダイナミック、PNF)  
 ○様々なストレッチングの方法について理解し、毎時間行っている内容の確認を行う  
 第7回：トレーニングの方法と実践 (レジスタンス、エアロビックダンス)  
 ○エアロビックダンスのパターンを覚え、音楽に合わせて実践する  
 第8回：トレーニングの方法と実践 (バランスボールを用いた活動を体験)  
 ○バランスボールを用いた動きを体験する  
 第9回：トレーニングの方法と実践 (バランスボールを用いてグループ創作)  
 ○アナリストック・チーム (学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割分担し、一つの課題にグループで取り組む)

第10回：トレーニングの方法と実践（バランスボールを用いて創作発表）

○クリエイティブ・セッション（学習した内容を発表する）

第11回：リラクゼーションの方法と実践（ヨガ）

○ヨガのパターンを覚え、実践する

第12回：学生主体の授業1回目（自分たちが実施したい内容をクラスで相談し、学生が提案した内容を展開していく）

○アナリストック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）

第13回：学生主体の授業2回目（自分たちが実施したい内容をクラスで相談し、学生が提案した内容を展開していく）

○アナリストック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）

第14回：学生主体の授業3回目（自分たちが実施したい内容をクラスで相談し、学生が提案した内容を展開していく）

○アナリストック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）

第15回：学生主体の授業 成果発表会および授業まとめ

○クリエイティブ・セッション（学習した内容を発表し、鑑賞し、評価しあう）

【授業外学修】各回の授業外学修に要する時間は60分程度を目安とする。

- (1) 救命救急講習（eラーニング）を各自、受講し、体力測定の小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。
- (2) 自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。  
最終レポート作成にあたっては、記録表の内容を振り返り、授業内で説明する執筆要項に従って「自分に適した生活習慣の確立を目指す」ことを目的として考察を加えること。
- (3) ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。  
各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べ、知識および視野を広げることが望ましい。

【アクティブ・ラーニング】

- (1) 第3～15回については、毎回の授業終了時は、学習カードにより理解度の確認を行う。
- (2) 第8回以降には、多種多様なダンスを体験するだけでなく、それらを元にアナリストック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割分担し、一つの課題にグループで取り組む）で創作を行い、活動の成果を発表（クリエイティブ・セッション 学習した内容を発表）する。  
※ 「第8回」と明記しているが、授業の進行状況により柔軟に対応する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 各自、体調を整えて授業に臨む。出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (3) 研究室：教育学部棟A209、オフィスパワー：昼休み

## 情報端末の活用

- ・グループ活動においてPCやスマートフォンを使用することがあります。
  - ・毎時間提出する学習カードは、manabaを通じて提出する場合があります。
  - ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。
- 以上、3点については授業内で指示します。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・毎時間提出する学習カード：30点／授業への積極的な行動：30点／生活習慣記録表の記録：20点／最終課題レポート：20点
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

### 教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

備考	特になし
----	------

## 参考書/Reference Book(s)

### 参考書1

書名	健康運動実践指導者 養成テキスト
著者名	小出清一 ほか編著
出版社	財団法人 健康・体力づくり事業財団
出版年	2017
ISBN	
教材費	

### 参考書2

書名	公認スポーツ指導者養成テキスト（共通科目Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ）
著者名	
出版社	公益法人 日本体育協会
出版年	2013
ISBN	
教材費	

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎

地域活性化志向	
---------	--

## アクティブ・ラーニング型科目

○
---

## PBL科目

○
---

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語のみ
-------

## 実務経験のある教員による授業科目

・ 中学校において実務経験を有している教員が、その経験を活かして、今日的な課題への対応について提言し、共に今後の指導の在り方を検討していく。
--

## 実践的教育から構成される授業科目

・ 授業内で提案する課題を通して、コミュニケーション能力を養いながら社会人としての姿勢や課題解決能力を養成する。
--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	・ 教員免許を取得する者は、2単位必修となる。 2単位目を取得する際は、科目選択の際、同一の「教員」が担当する同一の「科目」を選択することはできない。
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5167	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金1	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (物質科学、情報、都市システム)	対象年次	1年次 ~ 4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	渡邊 洋				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム (屋外多種目)

## 授業の概要/Course Overview

キックボール、ドッジボール、ポートボール、タグラグビー、サッカーなど屋外でボールを扱う種目を行う。基礎技術から応用技術の習得を通じ、チームプレーやスポーツマンシップを養い、ゲームの特性やルールを学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

屋外ボールゲーム,ルール,スポーツマンシップ,チームプレー

## 到達目標/Learning Objectives

それぞれのゲームの多様性、特性、ルールを理解したうえでゲームを楽しみながらスポーツマンシップやコミュニケーションスキルを学ぶ。同時にゲームを通じて体を動かす喜びを知る。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. ガイダンス (授業の進め方、授業内容、成績の評価法について) ※オンライン授業
2. キックボール ルール説明、試合
3. 体力測定：体育館で実施するので室内シューズを用意する
4. トッジボール ルール説明、パス、試合
5. ドッジボール 試合
6. ポートボール 試合、変則ルール試合
7. 講義
8. タグラグビー ルール説明、タグ取りゲーム、ミニゲーム\*
9. タグラグビー 発展的な戦術、ミニゲーム\*
10. タグラグビー 総当たり試合\*
11. タグラグビー 総当たり試合
12. サッカー ルール説明、基本技術練習、ミニゲーム
13. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
14. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
15. 講義、期末レポート提出

### 【授業外学修】

1. 予習については、事前に配布する各種目についてのプリントやインターネットなどでルールや特性を理解し授業に参加する。
2. 復習については、授業で行った内容を配布プリントやインターネットなどを使い復習し理解を深める。もし不明な点がある時は、何が不明なのか次回の授業までに明らかにしておく。また、授業で行ったボールゲームについてTVなどで放映する機会があれば積極的に視聴し理解

を深める。

3. 救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

## 履修上の注意/Notes

1. 授業開始から15分までは遅刻扱いとする。(15分以降は欠席扱い)
2. 遅刻3回につき欠席1回とする。
3. 運動するために適切な服装であること。カジュアルな服装(ジーンズ、革靴等)での授業参加は認めず欠席扱いとする。
4. 積極的に授業に参加する事。
5. 授業中の携帯電話、スマートフォンの操作禁止（緊急連絡を要する場合を除く）。
6. ミニテストでルールなどの知識を確認する。

## 情報端末の活用

- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する
- ・インターネット動画等

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを十分に習得し、授業に積極的に参加している。
- A：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得し、授業に積極的に参加している。
- B：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを概ね習得し、授業に積極的に参加している。
- C：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルについて最低限の習得をし、授業に積極的に参加している。
- D：各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得できておらず、授業への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

1. 授業への積極的な参加（25%）
2. スポーツマンシップとコミュニケーション（25%）
3. 学習ノート・ミニテスト（10%）
4. 期末レポート（40%）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

備考	特になし
----	------

## 参考書/Reference Book(s)

関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力



世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	△
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5168	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	奥平 柁道				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

個人スポーツ:ネット型ゲーム (屋内多種目)

## 授業の概要/Course Overview

屋内で実施できる、ボールを使った運動を複数種目展開する。生涯スポーツにつながる運動技能の獲得とチームの仲間との積極的な協力・交流することで、コミュニケーション力と社会人としての姿勢を育む。

## キーワード/Keyword(s)

生涯スポーツ, ボール運動, 運動スキル, コミュニケーション, 感染症対策

## 到達目標/Learning Objectives

- ①生涯スポーツにつながる運動の知識と技能を獲得できる
- ②感染症対策に配慮しながら他者との積極的な交流・協力ができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回:シラバスを用いたガイダンス

第2回:インディアカ/フットテニス(ネット型スポーツの導入)

第3回:体力測定

第4回:インディアカ/フットテニス(ネット型スポーツの導入)

2グループに分かれ、約30分で交代して上記2種目を行う。得意な者は仲間にコツを教え、不得意な者は積極的に上達することを目指す。仲間とコミュニケーションをとりながら、長くラリーを続けるられるようにする。

第5回:教科書講義 教室で講義を行う。指定の教科書を持参することを忘れずに。

第6回:バドミントン/バンボン(ラリー中心)

第7回:バドミントン/バンボン(ラリー中心)

第8回:バドミントン/バンボン(ラリー中心)

2グループに分かれ、約30分交代で上記2種目を行う。ゲームを楽しむためには個人技能の向上は不可欠であるので、第6～8回目はできるだけ長くラリーを続けることを目的に基礎練習をする。

第9回:教科書講義 教室で講義を行う。指定の教科書を持参することを忘れずに。

第10回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心)

第11回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心)

第12回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心)

第13回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心) 同じくらいのスキルの者同士でグループを作って対戦する。

第14回:教科書講義 教室で講義を行う。指定の教科書を持参することを忘れずに。

第15回:バドミントン/パンポン(ゲーム中心) 同じくらいのスキルの者同士でグループを作って対戦する。

#### 【授業外学習】

- 1)「インドアカ」と「パンポン」については、事前に動画サイトを視聴しておくこと
- 2)自分に適した生活習慣の確立を図るため一定期間「生活習慣記録表」を記録する。

#### 【アクティブラーニング】

運動場面では、運動が得意な学生が不得意な学生に、ルールを教えたり技能の習得をサポートすることで、得意な学生は理解が深め、不得意な学生は新しい知識や技能の獲得を促進する。

## 履修上の注意/Notes

授業開始後30分までは遅刻とし3回の遅刻で1回の欠席とする。

怪我を回避するために、指輪、ピアス、ネックレスなどのアクセサリは外して授業に出席すること。

新型コロナウイルス感染症が疑われる症状を受講者が申し出た場合、授業前に担当教員に連絡すれば代替措置をとって対応する。

メール:masamichi.okudaira.om48@vc.ibaraki.ac.jp

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+:運動に関して非常に高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションにかなり貢献した。

A:運動に関して高い知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに十分に貢献した。

B:運動に関してある程度の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに概ね貢献した。

C:運動に関して最低限の知識と技能を有するとともに、チームやグループのコミュニケーションに少し貢献した。

D:運動に関する知識と技能をできず、チームやグループのコミュニケーションに貢献しなかった。

## 成績の評価方法/Grading

1)毎回課す学習カードの記入内容 56点(4点×14回)

2)任意の週に1回以上課す生活習記録表の内容 12点

3)最終レポート 32点

\*単位認定には、上記3つすべての提出を必須とする。

\*16回目に最終試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	△

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語
-----

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5169	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	渡邊 洋				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム (屋外多種目)

## 授業の概要/Course Overview

キックボール、ドッジボール、ポートボール、タグラグビー、サッカーなど屋外でボールを扱う種目を行う。基礎技術から応用技術の習得を通じ、チームプレーやスポーツマンシップを養い、ゲームの特性やルールを学ぶ。

## キーワード/Keyword(s)

屋外ボールゲーム,ルール,スポーツマンシップ,チームプレー

## 到達目標/Learning Objectives

それぞれのゲームの多様性、特性、ルールを理解したうえでゲームを楽しみながらスポーツマンシップやコミュニケーションスキルを学ぶ。同時にゲームを通じて体を動かす喜びを知る。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. ガイダンス (授業の進め方、授業内容、成績の評価法について) ※オンライン授業
  2. キックボール ルール説明、試合
  3. 体力測定：体育館で実施するので室内シューズを用意する
  4. トッジボール ルール説明、パス、試合
  5. ドッジボール 試合
  6. ポートボール 試合、変則ルール試合
  7. 講義
  8. タグラグビー ルール説明、タグ取りゲーム、ミニゲーム\*
  9. タグラグビー 発展的な戦術、ミニゲーム\*
  10. タグラグビー 総当たり試合\*
  11. タグラグビー 総当たり試合
  12. サッカー ルール説明、基本技術練習、ミニゲーム
  13. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
  14. サッカー 基本技術練習、ミニゲーム
  15. サッカー 講義、期末レポート提出
- \*ミニテスト
- 【授業外学修】
1. 予習については、事前に配布する各種目についてのプリントやインターネットなどでルールや特性を理解し授業に参加する。
  2. 復習については、授業で行った内容を配布プリントやインターネットなどを使い復習し理解を深める。もし不明な点がある時は、何が不

明なのか次回の授業までに明らかにしておく。また、授業で行ったボールゲームについてTVなどで放映する機会があれば積極的に視聴し理解を深める。

3. 救命救急講習（eラーニング）を各自受講し、体力測定小レポートの提出時期と時期を同じく提出する。

## 履修上の注意/Notes

1. 授業開始から15分までは遅刻扱いとする。(15分以降は欠席扱い)
2. 遅刻3回につき欠席1回とする。
3. 運動するために適切な服装であること。カジュアルな服装(ジーンズ、革靴等)での授業参加は認めず欠席扱いとする。
4. 積極的に授業に参加する事。
5. 授業中の携帯電話、スマートフォンの操作禁止（緊急連絡を要する場合を除く）。
6. ミニテストでルールなどの知識を確認する。

## 情報端末の活用

- ・オンライン授業時には、PC等の端末を使用する
- ・インターネット動画等

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを十分に習得し、授業に積極的に参加している。
- A : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得し、授業に積極的に参加している。
- B : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを概ね習得し、授業に積極的に参加している。
- C : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルについて最低限の習得をし、授業に積極的に参加している。
- D : 各種目の基本技能とルール、スポーツマンシップ、コミュニケーションスキルを習得できておらず、授業への積極的な参加が見られない。

## 成績の評価方法/Grading

1. 授業への積極的な参加 (25%)
2. スポーツマンシップとコミュニケーション (25%)
3. 学習ノート・ミニテスト (10%)
4. 期末レポート (40%)

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会 編集
出版社	大修館書店
出版年	
ISBN	9784469268560
教材費	1800

備考	特になし
----	------

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	△
課題解決能力	△
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	△
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

--

## PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

--

## 実践的教育から構成される授業科目

--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--



時間割コード	KB5170	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金2	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (機械システム、電気電子システム)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	瀬谷 元子				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・エアロビクスエクササイズ

## 授業の概要/Course Overview

ストレッチング、筋力トレーニングとエアロビクスエクササイズ (有酸素運動) が身体に及ぼす効果について正しく理解する。軽快な音楽に乗ってバランスの良い全身運動 (エアロビクス・ダンス) を一定時間行うことでスタミナのある健康な体をつくる方法を体得し、生涯にわたる健康維持の基礎をつくる。

## キーワード/Keyword(s)

ストレッチング, 筋力トレーニング, エアロビクスエクササイズ (有酸素運動), エアロビクス・ダンス, アイソレーション, 運動強度

## 到達目標/Learning Objectives

1. ストレッチングの理論を理解し、目的に応じた実践ができる。
2. エアロビクス・ダンスの基本が実践できる。
3. 簡単な筋力トレーニングの方法を体得し、実践できる。
4. 運動強度に応じたエアロビクスダンス・ステップを作ることができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回: シラバスを用いたガイダンス、種目選択 (オンライン授業)

第2回: エアロビクス, エアロビクス・ダンスについて (理論と実践), ウェルカムダンス

ストレッチ (バレエストレッチ含む全身の身体感覚を意識して感じとることを目的にしたもの)、簡単なステップ、今後の授業内容の説明  
 ○受講生同士のコミュニケーションを図り円滑な授業実践のための環境作りをする。それぞれの運動の特性を理解し、簡単な運動から実践してゆく。

第3回 体力測定 (上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定)

○現在の身体状況の把握のため体力測定を実施し、記録する。

第4回 フィットネス系の運動における負荷について学ぶ (エアロビクス・ダンス、やジョギング、ダイナミック・ストレッチ等) ソフトエアロビクス・ダンスの実施

○心拍計を用いて安静時心拍と運動後の心拍を計測し、自分にとっての運動強度を可視化する事によって理解する。

○心拍計による計測は毎時間行いその都度 運動強度をはかる。これによりクリニカルな自己身体理解につなげてゆく。特に心肺機能を高める運動強度の高い走運動を毎回取り入れることにより大学生にとって必要な運動強度の高い運動群も実施する。

第5回 アイソレーション、筋力トレーニング、ストレッチング、ソフトエアロビクス・ダンスを中心に説明し実施する。

○身体の各部分を個別に動かす運動であるアイソレーションを説明し理解して行うことにより身体のトルソーの可動域を広げる。筋力トレーニングにおいては自重方法により簡単に行える幾つかの方法を正しく学び日常に役立つようにしてゆく。

【時間外学修】生活習慣表作成のための記入開始

第6回: 筋力トレーニングについて (理論と実践), エアロビクス・ダンス実技

○代表的な筋力トレーニングを取り上げ、その効果と実施方法について、解説を加えながら実践する。

○エアロビクス・ダンスでは簡単なステップを組み合わせたダンスフレーズを提示し師範する。これを模倣して個々人の次の学習のためのステップとする。

【時間外学修】生活習慣表の検討と提出

第7回. ストレッチング/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技(ステップを中心に)

第8回. ストレッチング/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技(即興動きフォルムづくり:グループワーク)

(色々な動きを生み出す方法を 即興で行う。いくつかの方法論を楽しみながら習得

させ 経験の中から再構成する中で運動やダンス・ステップを創造する)

○グルーピングをする。

第9回. ストレッチング/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技(学生主体のアクティブグループワーク)

第10回. 教科書講義その1

第11回ストレッチング/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技(アクティブグループワーク)

○ウォーキングレベル(ローインパクトのエアロビクスダンスステップの創作)

【時間外学修】エアロビクスダンスステップ作成

第12回. ストレッチング/筋力トレーニング, エアロビクス・ダンス実技(アクティブグループワーク)

○ジョギングレベル(ハイインパクトのエアロビクスダンスステップの創作)

【時間外学修】エアロビクスダンスステップ作成

第13回. 教科書講義その2

第14回 エアロビクスダンスステップの発表と共有化(小テストとして評価)

○ローインパクトとハイインパクトのエアロビクスダンスステップの振り付けした運動を発表する。そのステップ運動を皆で共有して動く。

第15回 教科書講義その3 レポート回収

【授業外学修】

(1) 以下のように、授業で学んだことを日常で実施することが望ましい。

①ストレッチング;日常生活の中で取り入れられるストレッチングを選び、自ら実践・活用してゆく。

②筋力トレーニング;各種筋力トレーニングから平易で継続しやすいものを日常生活で実践する。

③エアロビクス・ダンス;授業で習ったステップを復習する。習得したステップを組合せ、自分なりにアレンジして作ってみる。それを踊ってみる。

④上記を組み合わせ週に3日位実施する。

⑤有酸素運動の視点から;すべての運動は有酸素運動として機能する。授業で学んだ知識を基盤として運動強度による運動特性を考えながら色々な運動を少しの時間を見つけて行う。(手近なウォーキングやジョギング等)

【その他】

・対面授業を基本とするが状況に応じてオンラインで講義を行う場合がある。

## 履修上の注意/Notes

動きやすい衣服を着用すること。遅刻や早退をする場合には教官にその時間内に申し出ること。

足や膝の保護のためにある程度の厚い(室内用)シューズを用意することが望ましい。

前日はよく就寝し、良好な身体状態で授業を履修することが望ましい。授業開始後15分までは遅刻扱いとする(以降は欠席扱い)。3回の遅刻で1回の欠席扱いとする。

オフィスアワー:金曜日12時から12時40分まで第2アリーナ(小体育館)内

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+:90点以上100点 到達目標を十分に達成し、極めて優れた学修成績を上げている。

- A : 80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成績を上げている。
- B : 70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。
- C : 60点以上70点未満 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
- D : 60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

理論理解のためのレポート（20%）、授業に取り組む姿勢（60%）、小テスト（10%）生活習慣表（10%）を総合的に評価する。理論では、教科書（健康スポーツの科学）を基に、①スポーツ全般およびストレッチング、筋カトレーニング、エアロビクスエクササイズ等の理解を問う。実技では、②毎授業での実技課題に対して取り組む意欲、および③最後評価授業における「エアロビクスダンスの一連の運動」の習得度合いにより判断する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

## 使用言語

日本語

## 実務経験のある教員による授業科目

・中学校における（保健体育）実務経験。民間カルチャーセンターでのエアロビクス・ダンス、ジャズダンス講師経験。生涯学習センターでの親子運動指導経験。水戸市スポーツ振興協会の健康づくり教室指導員(外部講師)

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5171	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系以外）	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	国府田 はるか				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

コンディショニング・ダンス

## 授業の概要/Course Overview

ダンスやトレーニングをはじめとする多様な身体活動を通して、自己の健康管理能力を高めるとともに、運動の実践によって心身に生じる変化を知覚し、健康の維持・増進を図ります。  
また、グループワークや集団活動を通じて、身体の個人差や表現の多様性を認め、他者を捉え受け入れ共感する姿勢を養います。

## キーワード/Keyword(s)

ダンス、ストレッチ、トレーニング、ヨガ、ピラティス、バレエ、ヒップホップダンス、エアロビクス、フラダンス、ボクササイズ、ベリーダンス、創作ダンス

## 到達目標/Learning Objectives

心身のコンディショニングに関心を持ち、日々変化する自身の身体に目を向け、気を配ることができる。  
適度な身体活動を日常化する方法を探求し、自分に合ったトレーニング・プログラムを作成することができる。  
多様なダンスや創造的な身体活動を通して、豊かな表現力やコミュニケーション能力を修得することができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）  
第2回：ヘルスチェック、自己紹介、運動経験に関するアンケート、柔軟性測定（長座体前屈）、フロアストレッチ、筋力トレーニング、仲間づくりのボディワーク、授業シート記入  
○その日の身体の状態を確認するため、各種ストレッチングや筋力トレーニングによるコンディショニングを行った上で、ペアやグループで協働的な身体活動を行い、互いの情報を共有することで今後の活動をよりスムーズに進めていく  
第3回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、小中高向けのダンス、授業シート記入  
○呼吸法とともにヨガの様々なアーサナを実践し、リラクゼーションの方法を学んだ上で、基本ステップを学び、音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊る  
第4回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、ヨガ、筋力トレーニング、小中高向けのダンス（反転）、授業シート記入  
○呼吸法とともにヨガの様々なアーサナを実践し、リラクゼーションの方法を学んだ上で、ダンスを教える場面を想定し、音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を反転で踊る  
第5回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、ピラティス、バレエストレッチ、バレエの基本ポジション（足）、ポールドブラ（腕のポジション）、バレエの基本テクニック、セルフマッサージ、授業シート記入  
○解剖学の視点から身体を捉え、体感を鍛えるピラティスを実践した上で、バレエの基本テクニックを通してバレエの世界観を体感し、マッサージによるコンディショニングを行う  
第6回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、ヒップホップダンスの基本テクニック、ヒップ

ホップダンス（現代的なリズムのダンス）作品振付、授業シート記入

○ヒップホップダンスの基本テクニックを学び、現代的なリズムを感じながら一連のコンビネーション（振付）を踊る

第7回：＜オンライン授業を予定＞

教科書「柔軟性とストレッチング」「ダンス概論」「ヨガ」をもとにした実践・考察、オンデマンド映像（解説動画）を視聴し実演した上での省察、ヒップホップダンス振付の復習

○理論と実践を結びつけることにより、より深い学びや身体への気づきを目指す

第8回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、リズムストレッチ、筋力トレーニング、ヒップホップダンス（現代的なリズムのダンス）作品振付、ミニ発表会、授業シート記入

○ヒップホップダンスの基本テクニックを学び、現代的なリズムを感じながら一連のコンビネーション（振付）を踊り発表する

第9回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、エアロビクス、フラの基本テクニック、フラの基本ハンドモーション、フラダンス作品振付、授業シート記入

○エアロビックダンスのパターンを覚え、音楽に合わせて有酸素運動を実践した後、フラダンスの基本テクニックを学び、ハワイの音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊る

第10回：＜オンライン授業を予定＞

教科書「身体コミュニケーション」「エアロビックエクササイズ」「フィットネスの価値変容」をもとにした実践・考察、オンデマンド映像（解説動画）を視聴し実演した上での省察、フラダンス振付の復習

○理論と実践を結びつけることにより、より深い学びや身体への気づきを目指す

第11回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、フラの基本テクニック、フラの基本ハンドモーション、フラダンス作品振付、ミニ発表会、授業シート記入

○フラダンスの基本テクニックを学び、ハワイの音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊り発表する

第12回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、ボクササイズ、ベリーダンスの基本テクニック、ベリーダンス作品振付、授業シート記入

○運動の負荷と強度を意識しながらボクササイズで身体を温めた後、ベリーダンスの基本テクニックを学び、中東のオリエンタルな音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊る

第13回：＜オンライン授業を予定＞

教科書「栄養・食事」「睡眠」「やせ」「生活習慣記録表」をもとにした実践・考察、オンデマンド映像（解説動画）を視聴し実演した上での省察、ベリーダンス振付の復習

○理論と実践を結びつけることにより、より深い学びや身体への気づきを目指す

第14回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、筋力トレーニング、キックボクササイズ、ベリーダンスの基本テクニック、ベリーダンス作品振付、ミニ発表会、授業シート記入

○ベリーダンスの基本テクニックを学び、中東のオリエンタルな音楽に合わせて一連のコンビネーション（振付）を踊り発表する

第15回：ヘルスチェック、授業シートフィードバック、フロアストレッチ、創作ダンス、各種ダンス総復習、授業記録プリント配布、振り返りレポート

○クリエイティブ・チームでの創作（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）を行い、呼吸を合わせるダンスの醍醐味を味わった上で、これまでの活動を振り返り、自己の省察を行う

#### 【授業外学修】

各種ダンスやエクササイズについては、Teamsに掲載する各種オンデマンド映像（ストレッチ、ヨガ、ピラティス、エアロビクス、バレエ、ヒップホップダンス、フラダンス、ベリーダンス、モダンダンス、小中高向けダンス）を参照した上で、授業前に成り立ちや特徴等を調べておくこと。

授業後には、授業で扱った身体活動を継続し、実習や教育現場等で実践するなどして自主学修を重ね、実践知を深めることが望ましい。

ダンスについては、音楽や動画を活用した予習・復習も有効である。

心身のコンディションに関心を持ち、向上させていくための主体的な身体活動を日々実践するように心がけること。

#### 【アクティブ・ラーニング】

第2回～第15回には、アクティブラーニング手法の授業シートを用いて授業後に自己の体験を振り返り評価する内容を記入する。

第2回～第15回のおおよそ隔週ごとに、活動の成果を相互に発表し合い、ダンス表現の多様性を共有する。

第15回の学生主体の授業は、クリエイティブ・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれが役割を分担し、一つの課題にグループで取り組む）での身体表現創作を予定している。

## 履修上の注意/Notes

- (1)各自体調を整えて授業に臨む。出席回数は4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2)授業開始後30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席扱い）、3回の遅刻で1回の欠席に換算する。
- (3)オフィスアワー：メール（h.koda@taisei.ac.jp）にて適宜対応

## 情報端末の活用

毎回の授業時にはスマートフォンを持参すること。  
 オンライン授業（オンデマンド）の際には、Teamsにアップするオンデマンド映像をPCやスマートフォン等で視聴した上で課題に取り組むこと。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：90点以上100点以下	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A：80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B：70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C：60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D：60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・授業中の主体的かつ意欲的な行動（発表を含む）50点、毎時間提出する授業シート30点、最終レポート20点
- ・16回目に期末試験は実施しない。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	

備考	特になし。授業内で関連資料を配付する。
----	---------------------

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	○
専門分野の学力	○
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎

地域活性化志向	○
---------	---

## アクティブ・ラーニング型科目

○
---

## PBL科目

--

## 地域志向科目

--

## 使用言語

日本語
-----

## 実務経験のある教員による授業科目

担当者のダンサー・振付家としての実務経験や幼児教育・保育現場でのファシリテーターの経験を生かし、実演パフォーマンスを交えながら、望ましい身体表現について理論と実践の両面から追求していく。
---

## 実践的教育から構成される授業科目

授業内で提案する課題を通して、コミュニケーション能力を養いながら社会人としての姿勢や課題解決能力を養成する。
--

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供	受講条件等



時間割コード	KB5172	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系以外）	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	中嶋 哲也				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ：ボールゲーム（屋外多種目）

## 授業の概要/Course Overview

学生生活における健康の保持増進の実現及び将来的な健康の保持増進を目指した学習を行う。実技としてサッカーを中心とするパフォーマンス改善に取り組んだり、健康的な学生生活を充実させるための知識について習得したりする。また、受講生同士でのコミュニケーションを取り合いながら社会人としての姿勢を育むようにする。

## キーワード/Keyword(s)

フットサル、サッカー、基本的な生活習慣、仲間づくり、コミュニケーション

## 到達目標/Learning Objectives

フットサルやサッカーのルールに基づいたプレーを楽しみながら行うことができる  
健康的な学生生活を充実させるための知識について理解することができる  
受講生間で仲間を作ることができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択  
第2回：仲間づくり  
○ペアやグループで互いの情報を共有することで今後の活動をより円滑に進めていくための活動を行う  
第3回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳び）  
○今の状態を把握するため、体力測定を実施し、記録する  
第4回：フットサルルール（開始、再開、終了）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
○フットサルの始め方、再開の仕方、終わり方を重点的に理解し、ルールに合ったプレイを行う  
第5回：フットサルルール（反則）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
○フットサルにおけるゲーム中の反則について理解し、そのルールに合ったプレイを行う  
第6回：フットサルゲームを行い、ゲーム参加の身体的な便益について理解する  
○フットサルのゲーム中に歩数等の測定を行う  
第7回：フットサルゲームを行い、心理的・社会的な便益について理解する  
○フットサルゲーム後に心理的・社会的調査を行う  
第8回：サッカーのルール（開始、再開、終了）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
○サッカーの始め方、再開の仕方、終わり方を重点的に理解し、ルールに合ったプレイを行う  
第9回：サッカーのルール（反則）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
○サッカーにおけるゲーム中の反則について理解し、そのルールに合ったプレイを行う  
第10回：サッカーのゲームを行い、ゲーム参加の身体的な便益について理解する

○サッカーのゲーム中に歩数等の測定を行う

第11回：サッカーのゲームを行い、心理的な便益について理解する

○サッカーのゲーム後に心理的な便益に関する調査を行う

第12回：サッカーのゲームを行い、社会的な便益について理解する

○サッカーのゲーム後に社会的な便益に関する調査を行う

第13回：教科書第1章講義

○オンラインで教科書第1章に関する講義を行う

第14回：教科書第2章講義

○オンラインで教科書第2章に関する講義を行う

第15回：教科書第3章講義

○オンラインで教科書第3章に関する講義を行う

#### 【授業外学修】

(1)サッカー及びフットサルのルールを学習する際には予めそれらのルールを調べておくこと

(2)第12回から第15回についてはテキストの該当箇所を読み、関連する学習カードを記入しておくこと

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1)第4回から第11回まではソクラテス式問答によりふりかえる

(2)第12回から第15回まではシンク・ペア・シェアを行う

## 履修上の注意/Notes

- (1) 出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (3) 研究室：教育学部D棟205、オフィスアワー：水曜昼休み

## 情報端末の活用

・なし。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

・レポート：50点/授業中の平常点：30点/生活習慣の記録20点

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019

ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

・ 中学及び高等学校での教諭経験がある教員が、その経験を活かして、今日的な課題（いじめ問題、不登校等）への対応を指導する。

### 実践的教育から構成される授業科目

・ 授業内で取り扱う学習を通して、コミュニケーション能力を養いながら社会人としての姿勢や課題解決能力を養成する。

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5173	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	月4	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系以外）	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	木村 元子				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ:ボールゲーム（屋内多種目）

## 授業の概要/Course Overview

ボールゲームができるために必要な基本的な技術、基本的戦術、チーム作りの学修を、学生の自主的・積極的な態度に基づいて進めていく。同時に、身体活動と健康についての科学的認識を深めていく。

## キーワード/Keyword(s)

ボールゲーム ウォーミングアップ クーリングダウン コミュニケーション コアトレーニング

## 到達目標/Learning Objectives

- ①自分のコンディションに関心を持ち、健康の維持増進に努めると共に積極的に自分に合ったトレーニングや体力作りが実践できる。
- ②仲間と積極的に関わり、チーム・コミュニケーションが取れる
- ③ボールゲーム文化を自他共に楽しみ享受するための技能や態度を身に付けることができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス、種目選択（オンライン授業）
- 第2回：身体を使ったアイスブレイキング・ゲーム
- 第3回：ウォーミングアップ、クーリングダウン、体幹トレーニングについて
- 第4回：ソフトバレーボールを用いたコミュニケーション・スポーツ
- 第5回：バレーボールの基本技術の練習とミニゲーム（1）
- 第6回：バレーボールのミニゲーム（2）
- 第7回：バドミントンの基本技術の練習とミニゲーム（1）
- 第8回：バドミントンの基本技術の練習とミニゲーム（2）
- 第9回：ソフト・フリスビーを用いたアルティメット・ゲーム
- 第10回：バスケットボールの基本技術の練習とミニゲーム（1）
- 第11回：バスケットボールの基本技術の練習とミニゲーム（2）
- 第12回：バスケットボールの基本技術の練習とミニゲーム（3）
- 第13回：バスケットボール5on5 ゲーム（1）
- 第14回：バスケットボール5on5 ゲーム（2）
- 第15回：バスケットボール5on5 ゲーム（3）

※ 第3回～15回の各回で、目標とする技術的な課題に、チーム内で協力しながら取り組む。授業の最後に、その日の課題達成について、各自振り返り、学習カードに記入する。

#### 【授業外学修】

- ①自身の基本的な生活習慣(睡眠、食事、運動)などを認識・自覚して、より望ましいものに整えるよう努める。
- ②ランニング、筋トレ、コアトレーニング、ストレッチなどの身体活動を積極的に生活の中に取り入れ、現在の健康・体力を保持・増進していくように努める。
- ③ボールゲームの個人スキルを練習して技術の向上に努める。
- ④救急救命講習(e-ラーニング)を受講し、受講証明書を提出する。
- ⑤活動の自己評価、及び生活の振り返り作業をしてレポートを提出する。

### 履修上の注意/Notes

- ①スポーツウエア、室内用シューズを着用し、水分も毎回準備すること。
- ②授業開始後15分までは遅刻扱いとする（以降は欠席扱い）。3回の遅刻で1回の欠席に換算する。

### 情報端末の活用

授業内ではPCは使用しない。

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

### 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+ : 90点以上100点 到達目標の3点について極めて優れたレベルで達成されている
- A : 80点以上90点未満 到達目標の3点について優れたレベルで達成されている
- B : 70点以上80点未満 到達目標の3点について概ね優れたレベルで達成されている
- C : 60点以上70点未満 到達目標の3点について最低限のレベルで達成されている
- D : 60点未満 到達目標が達成されていない

### 成績の評価方法/Grading

授業への取り組み（65点） 学習シート、提出物（10点） 期末レポート（25点）によって評価する

### 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学 心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	
教材費	1800

### 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
----------	--

専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	○
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

### PBL科目

### 地域志向科目

### 使用言語

### 実務経験のある教員による授業科目

### 実践的教育から構成される授業科目

### 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5174	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系）・S	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	清水 満				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ “ボールゲーム（屋内多種目）”

## 授業の概要/Course Overview

健康のため、自他の体力や体調に合わせた運動の内容や方法を共に考え、実践していく。  
 集団活動を通して、個人差を認め合い、互いの個性を生かしながら一つの目標や課題に向かって活動する。  
 運動を通して課題解決能力やコミュニケーション能力を養い、社会体育への基礎をつくる。

## キーワード/Keyword(s)

自体重トレ、生活習慣、コンディショニング、楽しさ、コミュニケーション能力、生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

心身のコンディショニングに関心を持ち、向上させていくための基礎を理解し、実践することができる。  
 適度な身体活動を生活に取り入れる方法を探求し、自分に適した運動を見いだすことができる。  
 各種スポーツを実践しながら運動の楽しさや仲間とふれあう喜びを味わい、生涯スポーツに向けての資質を養うことができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

- 第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択（オンライン授業）
- 第2回：オリエンテーションとストレッチングの方法、手軽にできるリラクゼーションと自体重トレーニングを実践する。（ステップ1）
- 授業の内容や授業計画、評価の方法を理解する。
  - 自分でできる簡単なストレッチング、初歩的な自体重トレーニングを実践する。
- 第3回：より進んだストレッチングと自体重トレーニングを実践する。（ステップ2）
- より進んだストレッチングの方法について理解し、より負荷を掛けた自体重トレーニングを実践する。
- 第4回：多様なストレッチングと自体重トレーニングを実践する。（ステップ3）
- ボールを使用したり、パートナーとの二人組で行うストレッチングの方法について理解し、より強度を高めた自体重トレーニングを実践する。
- 第5回：バレーボール及びバスケットボール①
- オリエンテーションと種目選択（グルーピングとルールやゲームの進め方を理解する。）
  - 各グループごとの役割分担と練習及びゲーム
- 第6回：バレーボール及びバスケットボール②
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコア及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
  - アナリストリック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 第7回：バレーボール及びバスケットボール③

- アナリストティック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 第8回：バレーボール及びバスケットボール④
- アナリストティック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 第9回：バレーボール及びバスケットボール⑤
- アナリストティック・チーム（学生がグループを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にグループで取り組む）
- 班ごとにリーグ戦のまとめとゲームの総括をして、チームとしての達成度や課題などを話し合う。
- 第10回：バドミントン①
- オリエンテーション（ペア作り及びルールやゲームの進め方を理解する）
- 各ペアごとの練習とリーグ戦形式のゲーム
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- 第11回：バドミントン②
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
- 第12回：バドミントン③
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
- 第13回：バドミントン④
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と次回の課題を把握する。
- 第14回：バドミントン⑤
- アナリストティック・チーム（学生がペアを組み、メンバーそれぞれがプレーやオフィシャルの役割分担をし、一つの課題にペアで取り組む）
- リーグ戦表に従ってゲームを行い、ゲームのスコアー及び所感などを班別記録表に記入し、反省と課題を把握する。
- 各ペアごとにリーグ戦のまとめとゲームの総括をして、ペアとしての達成度や課題などを話し合う。
- 第15回：教科書を用いた講義
- 体育理論を学修し、簡単な小テストを実施する。課題のレポートを提出する。

#### 【授業外学修】

- ・ガイダンス及び体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。

各授業回で取り扱う内容については、自らの知識・関心に応じて事前に教科書を読んでおき、関連事項についても調べて、知識及び視野を広げることが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

- ・第4回、9回、14回の授業については、事前にアンケートを行った結果を知らせて、実技の達成度や理解度などを確認する。

## 履修上の注意/Notes

- (1) 各自が体調を整えて授業に臨む。単位認定には授業回数の4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始30分までは遅刻扱いとし（以降は欠席）、遅刻3回で欠席1回とする。
- (3) 運動できる服装で参加すること。暑い時期はハーフパンツ（短パン）・半袖（ノースリーブ）を各自着用する。
- (4) 熱中症予防のため、水分補給のための飲み物を持参する。
- (5) 運動を実践する際、健康・安全上の懸念があれば担当教員に申し出る。

## 情報端末の活用



オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

- ・実技（授業への積極的な意欲、運動能力の向上、運動への興味・関心など）：70%
- ・授業のまとめのレポート：30%
- ・期末試験は実施しない。（15回目に小テストを実施する）

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ
著者名	茨城大学心と体の健康研究会編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	4469268569
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	△
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	△
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	△

## アクティブ・ラーニング型科目

○

## PBL科目

○

## 地域志向科目

○

## 使用言語

日本語

## 実務経験のある教員による授業科目

・高等学校においての実務経験やアスリートとしての実績を有している教員が、その経験を生かして、スポーツについての専門的な知識や技術などを指導し、提言していく。

## 実践的教育から構成される授業科目

・種々のスポーツ実技を通して、学校現場や社会生活で重要なスポーツの楽しみ方やコミュニケーション能力を養いながら、社会人としてのあり方や生涯スポーツを実践する能力を養成する。

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5175	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	金3	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	P（理数教育系・保健体育教育系）・S	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	吉野 聡				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

ボールゲーム（屋外多種目）

## 授業の概要/Course Overview

学生生活における健康の保持増進の実現及び将来的な健康の保持増進を目指した学習を行う。実技としてサッカーを中心とするパフォーマンス改善に取り組んだり、基本的な生活習慣を確立するための知識について習得したりする。また、受講生同士でのコミュニケーションを取り合いながら社会人としての姿勢を育むようにする。

## キーワード/Keyword(s)

フットサル、サッカー、基本的な生活習慣、仲間づくり、コミュニケーション

## 到達目標/Learning Objectives

フットサルやサッカーのルールに基づいたプレーを楽しみながら行うことができる  
 基本的な生活習慣について理解することができる  
 受講生間で仲間を作ることができる

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回：シラバスを用いたガイダンス及び種目選択  
 第2回：仲間づくり  
 ○ペアやグループで互いの情報を共有することで今後の活動をより円滑に進めていくための活動を行う  
 第3回：体力測定（上体起こし、長座体前屈、反復横跳び、立ち幅跳びの予定）  
 ○今の状態を把握するため、体力測定を実施し、記録する  
 第4回：フットサルルール（開始、再開、終了）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○フットサルの始め方、再開の仕方、終わり方を重点的に理解し、ルールに合ったプレイを行う  
 第5回：フットサルルール（反則）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○フットサルにおけるゲーム中の反則について理解し、そのルールに合ったプレイを行う  
 第6回：フットサルゲームを行い、ゲーム参加の身体的な便益について理解する  
 ○フットサルのゲーム中に歩数等の測定を行う  
 第7回：フットサルゲームを行い、心理的・社会的な便益について理解する  
 ○フットサルゲーム後に心理的・社会的調査を行う  
 第8回：サッカーのルール（開始、再開、終了）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○サッカーの始め方、再開の仕方、終わり方を重点的に理解し、ルールに合ったプレイを行う  
 第9回：サッカーのルール（反則）の理解とそれに基づくパフォーマンスの習得  
 ○サッカーにおけるゲーム中の反則について理解し、そのルールに合ったプレイを行う  
 第10回：サッカーのゲームを行い、ゲーム参加の身体的な便益について理解する

○サッカーのゲーム中に歩数等の測定を行う

第11回：サッカーのゲームを行い、心理的・社会的な便益について理解する

○サッカーのゲーム後に心理的・社会的調査を行う

第12回：サッカー/フットサルを行うと共に、身体活動の意義について理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、身体活動の意義について討議する

第13回：サッカー/フットサルを行うと共に、有酸素トレーニングについて理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、有酸素トレーニングについて討議する

第14回：サッカー/フットサルを行うと共に、筋力トレーニングについて理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、筋力トレーニングについて討議する

第15回：サッカー/フットサルを行うと共に、生涯スポーツの理念について理解する

○サッカー/フットサルのゲームを行った後、生涯スポーツの理念について討議する

#### 【授業外学修】

(1)ガイダンスおよび体力測定以外の授業では、毎時教科書を用いた授業を行う。各授業回で取り扱う内容について、事前にテキストを読んでおく。また、指定された内容だけでなく、自らの知識、関心に応じて指定された教科書等を使って自主的に関連事項について調べておくことが望ましい。

#### 【アクティブ・ラーニング】

(1)第4回から第11回まではソクラテス式問答によりふりかえる

(2)第12回から第15回まではシンク・ペア・シェアを行う

## 履修上の注意/Notes

- (1) 出席回数は、4分の3以上（欠席は3回まで）が必要となる。
- (2) 授業開始後30分までは遅刻扱いとし、遅刻3回で欠席1回とみなす。
- (3) 研究室：教育学部D棟205、オフィスアワー：水曜昼休み

## 情報端末の活用

・なし。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+ : 90点以上100点	到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。
A : 80点以上90点未満	到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。
B : 70点以上80点未満	到達目標と学修成果を概ね達成している。
C : 60点以上70点未満	合格と認められる最低限の到達目標に届いている。
D : 60点未満	到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

・レポート：50点/授業での積極的な行動：30点/生活習慣の記録20点

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019

ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB5181	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	木5	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T	対象年次	2年次～4年次		
開講年度	2021年度後期 共通教育（基盤・教養・教育学部以外の教職）				
科目名	身体活動				
担当教員（ローマ字表記）	高橋 和将				
シラバス用備考	【後期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム（屋内多項目）B

## 授業の概要/Course Overview

ゴール型ゲームを中心に行う。種目の特性やルールを学びながら、チームが一体となって目標を達成できるよう、協力して課題を解決していく。また、生涯にわたりスポーツに親しむことができるよう、スポーツの持つ価値を理解することも目的とする。

## キーワード/Keyword(s)

ゴール型ゲーム、フライングディスク、アルティメット、3×3

## 到達目標/Learning Objectives

1. フライングディスク、3×3（バスケットボール）の基礎的な技能を身に付けている。
2. ゲームの中で役割を持って、チームプレーに参加できる。
3. グループ学習を通して、チームで協力して課題を解決したり、積極的にコミュニケーションを取ることができる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

第1回 ガイダンス（オンライン授業）

シラバスおよび教科書を使用する

第2回 フライングディスク（導入）

ディスクの特性を理解し、様々な投げ方を実践する

第3回 フライングディスク（ディスタンス、アキュラシー）

様々な投げ方を用いて、個人競技種目を実践する

第4回 フライングディスク（セルフコートフライト、ガッツ）

チーム競技種目を実践する中で、コミュニケーションの重要性を考える

第5回 フライングディスク（アルティメット導入）

アルティメットのルールを理解し、ミニゲームを行う

第6回 フライングディスク（アルティメットの戦術）

チーム練習とゲームを通し、積極的なコミュニケーションと戦術の必要性を理解する

第7回 フライングディスク（チーム戦略）

チーム戦略を考え、ゲームの中で実践する

第8回 フライングディスク（まとめ）

アルティメット まとめゲーム

第9回 3×3（導入）

3×3のルールを、バスケットボールとの違いから理解し、ミニゲームを行う

#### 第10回 3 x 3 (ミニゲーム)

ミニゲームを通してルールの深い理解を促し、あわせて戦術の必要性を理解する

#### 第11回 3 x 3 (チーム戦略)

チーム戦略の立て方を考えながらミニゲームを行う

#### 第12回 3 x 3 (戦術練習と実践)

チームで決めた戦略を練習し、ゲームの中で実践を試みる

#### 第13回 3 x 3 (ゲームの振り返り)

ゲーム実践と振り返りを通して、チーム目標を設定する

#### 第14回 3 x 3 (ゲーム実践)

チーム目標の達成を目的に、ゲームを行う

#### 第15回 3 x 3 (まとめ)

まとめのゲーム

#### 【授業外学修】

予習に関して

授業計画を参照しながら、インターネットなどであらかじめ種目の内容などについての情報を得ておくこと。

できれば実際のゲーム場面を動画で確認しておくことが望ましい。

特に、これまでに行ったことのない種目については、ゲームのイメージを持っておくことが授業にスムーズに入るためには重要である。

復習に関して

授業の最後に学習を振り返る時間を設けるが、改めて技能面の向上、チーム目標の達成度、取り組みの内容について整理し、次時の個人目標を設定しておくこと（グループのメンバーと授業時の取組内容や、次時の目標についてなどディスカッションの時間を授業時間外に持つことが望ましい）。

#### 【アクティブ・ラーニング】

第2回目から15回目の各授業では小グループ（チーム）を作り、グループ学習の形態をとる。

授業の最後には学習カード等を利用し、学習活動を振り返る時間をとる。

学習カードに記入された疑問・質問については、次の時間の冒頭で回答し、情報共有を行う。

## 履修上の注意/Notes

運動に適した服装、および室内用シューズを準備すること

体調を整えて授業に臨むこと

## 情報端末の活用

学習カードにMS Formsを利用するので、スマートフォン等を持参すること。

なお、授業場所（体育館）ではWi-Fiを利用できないので、注意すること。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

A+：90点以上 到達目標を十分に達成し、きわめて優れた学修成果を上げている。

A：80点以上90点未満 到達目標を達成し、優れた学修成果を上げている。

B：70点以上80点未満 到達目標と学修成果を概ね達成している。

C：60点以上70点未満 合格と認められる最低限の到達目標に届いている。

D：60点未満 到達目標に届いておらず、再履修が必要である。

## 成績の評価方法/Grading

期末レポート50%、授業態度20%、毎時の学習カード30%

期末試験は実施しない

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

### 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	
専門分野の学力	
課題解決能力	◎
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	◎
地域活性化志向	

### アクティブ・ラーニング型科目

○
---

### PBL科目

--

### 地域志向科目

--

### 使用言語

日本語
-----

### 実務経験のある教員による授業科目

--

### 実践的教育から構成される授業科目

--



## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--

時間割コード	KB0501	ナンバリング	KB-PHA-121	科目分野	実技
開講曜日・時限	木7	単位数	1	日英区分	日本語
対象学生	T (フレックス)	対象年次	1年次～4年次		
開講年度	2021年度前期 共通教育 (基盤・教養・教育学部以外の教職)				
科目名	身体活動				
担当教員 (ローマ字表記)	楠本 研太				
シラバス用備考	【前期】				

## 授業題目/Title

チームスポーツ・ボールゲーム (屋内多種目)

## 授業の概要/Course Overview

バスケットボールやバレーボール、バドミントンといったゴール型およびネット型の球技種目を中心に行う。各種目の特性やルールを学びながら、競技に必要な基礎技術の習得を目指す。また、個人だけでなくグループで活動することにより協調性やコミュニケーションの大切さを学習する。さらに生涯スポーツとして楽しめる様に、ボールゲームの理解を深める。

## キーワード/Keyword(s)

ボールゲーム, ゴール型, ネット型, グループ学習, 生涯スポーツ

## 到達目標/Learning Objectives

バスケットボール、バドミントン、バレーボールの特性を理解し、各種目の基礎的な技術を習得し、相手の動きや味方との連携を考えたゲームを行えるようになる。また、準備や片付けなどを協力して行えるようになる。また、グループ学習を通して課題解決能力やグループメンバーとのコミュニケーション能力を向上させる。

## 授業及び授業外の学修/Lesson plans & homework

1. ガイダンス (教科書使用)
2. バスケットボール1 基礎技術: ボールハンドリング・パス
3. バスケットボール2 基礎技術: ドリブル・シュート
4. バスケットボール3 基礎技術: リバウンド・オフense&ディフェンス
5. バスケットボール4 応用技術: ミニゲーム (3 on 3, 5 on 5)
6. バスケットボール5 ゲーム・まとめ (教科書使用)
7. バドミントン1 基礎技術: オーバーヘッドストローク
8. バドミントン2 基礎技術: ネット前の対応
9. バドミントン3 基礎技術: レシーブ&サービス
10. バドミントン4 応用技術: シングルゲームの理解と実践
11. バドミントン5 応用技術: ダブルスゲームの理解と実践
12. バレーボール1 基礎技術: オーバーハンド・アンダーハンドパス
13. バレーボール2 基礎技術: サーブ・スパイク
14. バレーボール3 基礎技術: ミニゲーム・ルールの理解
15. バレーボール4 応用技術: ゲーム・まとめ

第2回目から15回目の各講義で、

授業は人数を均等にグループ分けし、グループ学習の形態をとる。授業前半に個人・チームでの技術練習を行い、それを実際のミニゲームや各種目の後半にあるゲームで実践できるように取り組んでいく。また、以下に取り組んだ内容をチームで行うのか、攻守をどのように切り替

えるかなどをチーム内で話し合うことでチームの団結とコミュニケーション能力の向上を目指す。  
授業の最後には学習カード等を利用し、授業内容を振り返り、情報共有を行う。

#### <授業外学修>

予習に関しては、まず授業で扱われる各種目の大まかなルールや種目の特性を教科書やインターネット等を利用し事前に確認しておくこと。また授業で取り扱う内容はシラバスに記載しているため、授業計画を確認し、教科書やインターネット等で内容や要点を確認しておくこと。授業内容を確認したあと、自分自身に合った目標を設定することで、調べた内容と授業内容が多少異なっていたとしても、理解の度合いを測る目安とすることが出来る。また調べた内容を実際に練習する機会があれば授業内容の理解が深まり、技術習得の時間を短縮できる。復習に関しては、授業で行ったことを振り返り、次回の授業や授業内で行われるゲーム等に活かせるように確認をしておく。授業で難しいと感じた技術に関しては参考書の図やインターネットなどの動画を参考に動作やポイントを確認しておくこと。また、授業前に設定した目標をどの程度達成できたのか、達成できた理由やできなかった理由などを考えることで、種目や技術の理解が深まる。本授業では、グループで授業を行う予定なので、授業外にもグループメンバーでの話し合いの場を設けることでチーム理解や戦術の確認を行い、次の授業に参加することが望ましい。

## 履修上の注意/Notes

1. 運動に適した服装で授業に参加し、必ず室内用の運動靴（バスシュや体育館シューズ）を着用すること。ジーンズなどの私服での参加や室内用運動靴がない場合は参加を認めず欠席扱いとする。
2. やむを得ない場合除いて遅刻・欠席をせずに意欲的に授業に参加すること。また大幅な遅刻は欠席扱いとする。
3. シラバスを確認し、必要に応じて教科書を持参すること。

## 情報端末の活用

オンライン授業時には、PC等の端末を使用する。

## 成績評価基準/Evaluation criteria

- A+：各種目の基礎的な知識・技術を十分に習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習を通して課題解決能力・コミュニケーション能力の向上ができています。
- A：各種目の基礎的な知識・技術を習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習を通して課題解決能力・コミュニケーション能力の向上ができています。
- B：各種目の基礎的な知識・技術を概ね習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習に積極的に参加している。
- C：各種目の基礎的な知識・技術を最低限習得し、それを説明することができる。さらにグループ学習に参加している。
- D：各種目の基礎的な知識・技術を習得できておらず、それを説明することができない。さらにグループ学習に参加していない。

## 成績の評価方法/Grading

授業ごとの学習確認レポート30%、授業態度20%、期末レポート等50%を総合的に判断する。

## 教科書/Textbook(s)

教科書1

書名	心と体の健康・スポーツ = Physical and Mental Health, and Sport
著者名	茨城大学心と体の健康研究会 編
出版社	大修館書店
出版年	2019
ISBN	9784469268560
教材費	1800

## 参考書/Reference Book(s)

## 関連するディプロマ・ポリシーの要素・能力

世界の俯瞰的理解	△
専門分野の学力	
課題解決能力	○
コミュニケーション力	◎
実践的英語力	
社会人としての姿勢	○
地域活性化志向	

## アクティブ・ラーニング型科目

## PBL科目

## 地域志向科目

## 使用言語

## 実務経験のある教員による授業科目

## 実践的教育から構成される授業科目

## 社会人リカレント教育（専門コース・カスタムコース）

授業科目提供		受講条件等	
--------	--	-------	--