

保健体育科目

授業科目名	体育Ⅰ（身体操法～身体を通して気づく～） Physical Education 1(Body Work～Developing Self-Awareness Through the Body～)			
教員名	林 久仁則			
開講時期	通年	月曜 3	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。

1. 「力をぬく」

単純に力をぬくことは誰にでもできる。ここでの力のぬきとは、力をぬくことから新たに気づく自分自身の内側から起こる身体感覚そのものである。自由闊達な状態とは肩肘に力が漲った状態であるだろうか。力が強いことに注目しがちな身体を、力のぬきという観点で捉え直す。自己の身体の硬い部分にこそ、力をぬく感覚を養う必要がある。

2. 「ありのままに動く」

抵抗、反発、押す、引く、掴まれる、外力として自分の身体に加わった作用に対して、身体は意識的・無意識的に反応をしてしまう。その反応を身体操作という点で吟味すると、これらの外力や抵抗と向き合っている自分自身の在り方に注目せざるをえなくなる。ありのままに動くにはどうあればよいのか。その時の身体をどうしていくことが抵抗を障害とせず、自由に動けるのか。すぐには出来ないものかしさも含め、自分の癖や動きに注目していく。

■授業計画及び内容

具体的な内容は身体に外力が加わった状況下での対人での動きや、ペアを組んで互いの動きや感覚の検証をするといった地味な動作の検証が中心となってくる（時に杖やヒモなどの道具を使用するが、各自で準備する必要はない）。受講生の学習進度に応じて内容を進める予定だが、授業の後半では身体の使い方のコツを基に、その状態でバスケットボールのシュートを打ってみたり、綱引きをしたり、実際の動きへの応用時にパフォーマンスがどのように変わるかも検証していく。動作の内省を通して身体操作感覚を育み、「力をぬく」と「ありのままに動く」ことがスポーツ場面へどう応用できるかを、年間を通して取組んでいく。

なるべく多くの気づきが受講生から引き出されるよう、授業で記述する個人ノートを活用する。器用でもあり不器用でもある身体と向き合いながらも、自由で伸びやかに動ける自分自身との出会いを体験して欲しい。

■受講に当たっての留意事項

週 1 回、通年で授業を開講する。基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については4月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

- ・出席状況及び受講態度
- ・評価に関して、初回のガイダンス時に明確な成績評価基準を説明する。

授業中の開始と終了の時間を丁寧にし、5分以上の遅刻は厳しく対応する。ただし、正当な理由は受け付ける。授業の終了は余裕をもって終えることを約束する。

■教科書／参考書

身体操作と深い関連のある武道に注目をし、その特徴・身体観・古人の言葉について資料を配布する。これらを読み進め、教養としての身体観も身につけていく。

■備考（オフィスアワー）

月、水、金：13時30分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（フラッグフットボール・球技） Physical Education 1(Flag Football/Ball game)			
教員名	林 久仁則			
開講時期	通年	月曜 4	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。

1. 「チームコミュニケーション」

多くの球技チームスポーツでは、自分がどうしたいか、相手がどう動くのかといった意思疎通が非常に重要である。時に出しゃばることや自分の意志を伝えることの躊躇がチームを生かせない原因となってしまう。他者をどう扱い、自分の役をどう見極めるか。その点に意識を置き、チームとしてのコミュニケーションを重視し、チーム力を高める工夫や知恵を出し合う。

2. 「真剣勝負」

準備を徹底し、作戦を遂行し、結果として味わう達成感をチームで共有することがチームスポーツの魅力の一つ。そのためには各自が有している真剣さをいかに前面に出し、主体性ある取組みが出来るかが求められる。その真剣さと表裏一体の充足感に、スポーツの魅力を再認識する。

■授業計画及び内容

- ・実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
- ・年間のうち前期はフラッグフットボールを中心に実施し、後期は幅広く球技を中心に実施する。球技の内容は「バスケットボール、バレーボール、フットサル、ユニホック、アルティメット」などを予定し、受講生の希望にも対応する。
- ・楕円球のボールのスローイング、キャッチング
- ・フラッグ取り、相手のかわし方、コート設置、ルールの理解
- ・1対1、3対3、ミニゲーム、戦略の基礎
- ・リーグ戦形式のゲーム、戦術の立案
- ・チーム固定によるリーグ戦は5週目以降
- ・有志による大学対抗の遠征試合（予定：夏季休暇中）

■受講に当たっての留意事項

週 1 回、通年で授業を開講する。基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については4月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

- ・出席状況及び受講態度
 - ・評価に関して、初回のガイダンス時に明確な成績評価基準を説明する。
- 授業中の開始と終了の時間を丁寧にし、5分以上の遅刻は厳しく対応する。ただし、正当な理由は受け付ける。授業の終了は余裕をもって終えることを約束する。

■教科書／参考書

授業中に配布するプリント、およびゲームの映像などの振り返りの時間を設ける。

■備考（オフィスアワー）

月、水、金：13時00分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（球技・ランニング&フィットネス） Physical Education 1(Ball game/ Running&fitness)			
教員名	大林 太朗			
開講時期	通年	月曜 5	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

身体運動の実践を通じて、自己の健康や体力に対する認識を深めるとともに、健康・体力づくりの方法を理解する。また、様々なスポーツ種目の基礎的な動きなどを習得する。さらに、講義を通して、「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。

■授業計画及び内容

- ・球技：学内施設において、テニス、卓球、フットサル、バスケットボール、バレーボール等を行い、各種目の基礎的な実践能力を身につける。
- ・ランニング&フィットネス：大学周辺（上野公園等）でのランニング&ウォーキング、雨天時には体育館にてストレッチ、レジスタンストレーニング等を行い、それぞれの運動が身体に与える効果について理解する。
- ・なお、本授業では実技だけでなく、スポーツの歴史（古代～近代）や各競技・種目の特徴、および健康科学の理論に関する講義も行う。

■受講に当たっての留意事項

- ・週一回、通年で授業を開講する。
- ・運動に適した服装、シューズを準備すること。
- ・基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合にはやむを得ず抽選を行うこともある。
- ・詳細については4月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

- ・年間を通した出席状況及び、積極的な受講態度を評価する。

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

- ・月、水、金：13時00分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（球技等スポーツ） Physical Education 1(Sport)			
教員名	数馬 広二			
開講時期	通年	水曜 3	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。
様々なスポーツ種目の基礎的な動きの習得を通して、自己の健康や体力に対する認識を深めるとともに、健康・体力づくりの方法を理解する。また、自らが備えている身体感覚を高める。

■授業計画及び内容

- 実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
- ・バドミントンの歴史とルール、シングルス・ゲーム、ダブルス・ゲーム
- ・バレーボールのルール、基礎技能（トス、レシーブなど）、応用技能（レシーブからスパイクへ）、ゲーム
- ・卓球の歴史とルールと基礎技能（ラケットの握り方、ドライブ、バックスピン）、シングルス・ゲーム、ダブルス・ゲーム
- ・ユニホックの歴史とルールおよびゲーム（5対5）
- ・アルティメットのルールとゲーム
- ・まとめ

■受講に当たっての留意事項

- ・週1回、通年で授業を開講する。
- ・運動シューズ、運動に適した服装を準備すること。
- ・基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合はやむを得ず抽選を行うこともある。
- ・詳細については4月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

- ・1年間を通した出席状況及び、積極的な受講態度を評価する。

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

- 月、水、金：13時00分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（球技等スポーツ・体操） Physical Education 1(Sport/Gymnastic exercises)			
教員名	数馬 広二、鈴木 由起子			
開講時期	通年	水曜 4	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。
様々なスポーツ種目の基礎的な動きの習得を通して、自己の健康や体力に対する認識を深めるとともに、健康・体力づくりの方法を理解する。また、自らが備えている身体感覚を高める。

■授業計画及び内容

実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
・バトミントンの歴史とルール
・バトミントン（シングルス・ダブルス ゲーム）
・卓球の歴史とルールと基礎技能（ラケットの握り方、ドライブ、バックスピン）
・卓球（シングルス・ダブルス ゲーム）
・バレーボールのルール、基礎技能（トス、レシーブなど）
・バレーボールの応用技能（レシーブからスパイクへ） ゲーム
・ユニホックの歴史とルールおよびゲーム
・ユニホックのゲーム（5対5）
・コミュニケーションプログラム
・柔軟性のチェック、ボールを使った動き
・G ボールを使った動き
・棒とボールを使った動き
・輪や縄を使った動き
・姿勢のチェック、ステップ・ワルツ
履修状況に応じて講義内容を変更する場合があります。

■受講に当たっての留意事項

・週1回、通年で授業を開講する。
・運動シューズ、運動に適した服装を準備すること。
・基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については4月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

月，水，金：13時00分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（体操・球技） Physical Education 1(Gymnastic exercises/ Ball game)			
教員名	鈴木 由起子			
開講時期	通年	水曜 5	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

身体運動の実践を通じて、自己の健康や体力に対する認識を深めるとともに、健康・体力づくりの方法を理解する。また、様々なスポーツ種目の基礎的な動きなどを習得する。さらに、講義を通して、「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。

■授業計画及び内容

・実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
前期
1. ボールを使った動き①、バレーボール①
2. コミュニケーションプログラム、バレーボール②
3. 柔軟性のチェック、バレーボール③
4. ボールを使った動き②、バレーボール④
5. 棒とボールを使った動き、バレーボール⑤
6. G ボールを使った動き①、バレーボール⑥
7. G ボールを使った動き②、バレーボール⑦
8. 姿勢のチェック、ステップ・ワルツ①、バドミントン①
9. ステップ・ワルツ②、バドミントン②
10. ステップ・ワルツ③、バドミントン③
11. トレーニング機器の使い方①、バドミントン④
12. トレーニング機器の使い方②、バドミントン⑤
13. バドミントン⑥
14. バドミントン⑦
15. まとめ
後期
1. フリスビー
2. 輪を使った動き①、バスケットボール①
3. 輪を使った動き②、バスケットボール②
4. なわを使った動き①、バスケットボール③
5. なわを使った動き②、ユニホック①
6. 長縄を使った動き、ユニホック②
7. コーディネーショントレーニング、ユニホック③
8. G ボールを使った動き③、卓球①
9. G ボールトレーニング①、卓球②
10. G ボールトレーニング②、卓球③
11. サーキット・エクササイズ①、卓球④
12. サーキット・エクササイズ②、卓球⑤
13. 卓球⑥
14. 卓球⑦
15. まとめ
都合により変更することがある。

■受講に当たっての留意事項

週1回、通年で授業を開講する。基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については4月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

月，水，金：13時00分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（体操・球技） Physical Education 1(Gymnastic exercises/ Ball game)			
教員名	亀田 まゆ子			
開講時期	通年	金曜 3・4	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

身体運動の実践を通じて、自己の健康や体力に対する認識を深めるとともに、健康・体力づくりの方法を理解する。また、様々なスポーツ種目の基礎的な動きなどを習得する。さらに、講義を通して、「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。

■授業計画及び内容

- ・実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
- ・それぞれの種目特性を捉えて、各種スポーツ（バレーボール、バスケットボール、バドミントン、インディアカ、アルティメット、テニス、卓球、G ボール等）を実践する。
- ・なわ、フープ、ボール等の手具を使った運動を行なう。
- ・ヒトのからだの構造を、自分のからだを通して覚え、日常動作からそれぞれの専門分野における動作まで、その「動き」の捉え方（動かし方）について考え、各々に応じたセルフコンディショニング法を学ぶ。

■受講に当たっての留意事項

週 1 回、通年で授業を開講する。基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については 4 月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

月，水，金：13 時 00 分～17 時 00 分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（剣道） Physical Education 1(Sport/Gymnastic exercises/Dance)			
教員名	高橋 亨			
開講時期	通年	月曜 4・5 水曜 3・4 金曜 4	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

1. 「一眼二足三胆四力」

技術を自分のものにする為には、常に自分自身の目付けを安定させ、足さばきを中心とした姿勢を正し、そして意図的に呼吸をコントロールしていく訓練が必要である。

2. 「調身→調息→調心」

どっしりと柔軟な身構えをつくりながら、吐く息を長く繰り返し、息詰まらない心の置きどころを求めていく。その過程で相手とのコミュニケーションの糸口が見えてくる。

■授業計画及び内容

- ・稽古衣と袴の着用を合理的に美しく装う。
- ・身体軸を大事にした歩き方を学ぶ。
- ・基本的な木剣の構え方、振り方を学ぶ。
- ・「日本剣道形」を通して、伝統的な「型」を理解する。
- ・発声の種類と意味を理解する。
- ・相手との「気」のぶつかり合いを実感する。
- ・残心とは何か。
- ・姿勢をかえることによって技が変わることを知る。

■受講に当たっての留意事項

- ・稽古衣、袴、木剣、竹刀は貸与する。
- ・週 1 回、通年で授業を開講する。基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については 4 月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

月，水，金：13 時 30 分～17 時 00 分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅰ（球技等スポーツ・体操・ダンス）（取手） Physical Education 1 (Sport/Gymnastic exercises/Dance)			
教員名	熊谷 紀子			
開講時期	通年	木曜 1	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

身体運動の実践を通じて、自己の健康や体力に対する認識を深めるとともに、健康・体力づくりの方法を理解する。また、様々なスポーツ種目の基礎的な動きなどを習得する。さらに、講義を通して、「身体を育む」ことの意義や価値の理解を深める。

■授業計画及び内容

- ・室内にて、音楽を使いながら気軽に取り組めるダンスムーブメントやステップ、エクササイズを初歩から段階的に行っていく。よりよい動き、よりよい姿勢、そして身体作りの為の運動プログラム（呼吸法、身体調整法、ストレッチング、種々トレーニング、リラクゼーション、マッサージ法）を身につけていく。
- ・屋外グラウンドにて、各種スポーツ（サッカー、バレーボール、バスケットボール、ソフトボール、ハンドボール、アルティメット等）を実践する。雨天時には、室内でヨガやピラティス、ストレッチ等を行う。
- ・実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。

■受講に当たっての留意事項

週 1 回、通年で授業を開講する。基本的には学生が自由に選択する科目であるが、定員を超えた場合は抽選を行う。詳細については 4 月の体育授業ガイダンス時に説明する。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

- ・授業はすべて取手キャンパスにて行う。
- ・月、水、金：13 時 30 分～17 時 00 分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅱ Physical Education 2			
教員名	月 3・4 限：林 久仁則 月 5 限：大林 太朗 水 3・4 限：数馬 広二 水 4・5 限：鈴木 由起子 金 3・4 限：亀田 まゆ子			
開講時期	通年	月曜 3・4・5 水曜 3・4・5 金曜 3・4	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

アーティストとしての技術を習得していく過程と同様に、各種スポーツの実践を捉えてみることによって、人と技、人と人との間柄を深く追及する契機としてほしい。各自が作成する授業記録を活用しながら、より多様な視点から自己の「身体を育む」ことについて認識するとともに、スポーツに対する多角的な態度を養う。

■授業計画及び内容

- ・球技、体操、ダンスを中心として、各種スポーツを実践する。（バレーボール、バスケットボール、バドミントン、テニス、卓球、ハンドボール、フットサル、ユニホック、アルティメット、体操、ダンス、器械体操、筋力トレーニング等）
- ・実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
- ・各種スポーツ実践及び、講義の内容を踏まえて、授業記録を作成する。

■受講に当たっての留意事項

体育Ⅰの単位取得者に限る。各授業の定員を超えた場合には、抽選を行うことがある。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

月、水、金：13 時 30 分 ～17 時 00 分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅱ（剣道） Physical Education 2(Kendo)			
教員名	高橋 亨			
開講時期	通年	月曜 4・5 水曜 3・4 金曜 4	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

自分にとっての「自然体」を作るには

1. 身体意識（身体軸の作り方）と身体感覚

身体のあるゆる分野に対する気の配りからカンやコツを養う。

2. 「先をとる」一連の動作

自分自身の内面からでる「気」の充実をはかる。

3. 「上虚下実」の自然体

「合気」となって相手を受け入れ、自分のリズム感や拍子の感覚を磨く。

■授業計画及び内容

- ・「五行の形」を通して「無声」で技を決めることの深さを知る。
- ・技と技のつなぎ目に位置する「間」の感覚をつかむ。
- ・「合気」になって相手の心を予測する。
- ・『五輪書』（水の巻）にみる身体（腰肚）観を実践してみる。
＜心が動作に引きずられることなく、動作が心にとらわれない。＞
＜平常の身のこなし方と戦いの時の身のこなし方＞
- ・「四病」（驚、恐、疑、惑）からの脱出をどう図るかについて考える。
- ・「守破離」の意味を理解し、基本練習の大切さに気づく。

■受講に当たっての留意事項

- ・稽古衣、袴、木剣、竹刀は貸与する。
- ・体育Ⅰの単位取得者に限る。各授業の定員を超えた場合には、抽選を行うことがある。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

月、水、金：13時30分～17時00分（上野校地体育館教員室）

授業科目名	体育Ⅱ（取手） Physical Education 2			
教員名	熊谷 紀子			
開講時期	通年	木曜 1	単位	2
履修対象	美術・音楽学部生 ・大学院生			
特記事項				

■授業テーマ

アーティストとしての技術を習得していく過程と同様に、各種スポーツの実践を捉えてみることによって、人と技、人と人との間柄を深く追及する契機としてほしい。各自が作成する授業記録を活用しながら、より多様な視点から自己の「身体を育む」ことについて認識するとともに、スポーツに対する多角的な態度を養う。

■授業計画及び内容

- ・室内にて、音楽を使いながら気軽に組み組めるダンスムーブメントやステップ、エクササイズを初歩から段階的に行っていく。よりよい動き、よりよい姿勢、そして身体作りの為の運動プログラム（呼吸法、身体調整法、ストレッチング、種々トレーニング、リラクゼーション、マッサージ法）を身につけていく。
- ・屋外グラウンドにて、各種スポーツ（サッカー、バレーボール、バスケットボール、ソフトボール、ハンドボール、アルティメット等）を実践する。雨天時には、室内でヨガやピラティス、ストレッチ等を行う。
- ・実技だけでなく、各種目の歴史、ルール、競技特性等を踏まえながら、講義も行う。
- ・各種スポーツ実践及び、講義の内容を踏まえて、授業記録を作成する。

■受講に当たっての留意事項

体育Ⅰの単位取得者に限る。各授業の定員を超えた場合には、抽選を行うことがある。

■成績評価方法

出席状況及び受講態度

■教科書／参考書

特に指定しない。

■備考（オフィスアワー）

授業はすべて取手キャンパスで行う。

月、水、金：13時半～17時（上野校地体育館教員室）