

科目名	フィジカルトレーニング 1						年度	2026	
英語科目名	Physical Training 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科 サッカーコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	永山、樋口(マリノス)、八重樫、志佐	教員の実務経験		有	実務経験の職種		クラブチームにてサッカー コーチとして従事		
<b>【科目の目的】</b> サッカーで必要なフィジカルフィットネスを理解し、フィジカルフィットネス強化（レベル1）をめざす。また、修得したフィジカルフィットネスレベルをサッカーの試合においてを發揮する。									
<b>【科目の概要】</b> サッカー場・メディカルフィットネスセンターなどを使用して、フィジカル強化（レベル1）を目的とします。									
<b>【到達目標】</b> A. ウォーミングアップの基本を理解し、実践できる B. 自体重トレーニングの基本姿勢を理解し実践できる C. コーディネーショントレーニングの基本を理解し、実践できる D. クーリングダウンの基本を理解し、実践できる E. フィジカルテストを行い目標値を超えることができる									
<b>【授業の注意点】</b> 遅刻、欠席の場合は、授業前に教員室へ電話連絡をすること。安全性を確保すること（学生自身の十分な体調管理、トレーニング環境の確認と設定）。夏季は熱中症対策を強化する（各自水分補給を行うこと、回数の確保）。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価する。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	ウォーミングアップの基本を理解し、実践できる		ウォーミングアップの基本が理解できる		ウォーミングアップの基本が全く理解できない				
到達目標 B	自体重トレーニングの基本姿勢を理解し実践できる		自体重トレーニングの基本姿勢が理解できる		自体重トレーニングの基本姿勢が全く理解できない				
到達目標 C	コーディネーショントレーニングの基本を理解し、実践できる		コーディネーショントレーニングの基本が理解できる		コーディネーショントレーニングの基本が全く理解できない				
到達目標 D	クーリングダウンの基本を理解し、実践できる		クーリングダウンの基本が理解できる		クーリングダウンの基本が全く理解できない				
到達目標 E	フィジカルテストを行い目標値を超えることができる		フィジカルテストを行い目標値に届くことができる		フィジカルテストを行い目標値に届くことができない				
<b>【教科書】</b> 配布プリント									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		フィジカルトレーニング 1			年度	2026
英語表記		Physical Training 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標=修得するスキル	評価方法	自己評価
1	ウォーミングアップ①	ウォーミングアップでの静的ストレッチを理解する	1 正確なフォーム	正確なフォームで行うことができる	2	
			2 スタティックストレッチ	スタティックストレッチが理解できる		
2	ウォーミングアップ②	ウォーミングアップでの動的ストレッチを理解する	1 ダイナミックストレッチ	ダイナミックストレッチが理解できる	2	
			2 バリスタティックストレッチ	バリスタティックストレッチが理解できる		
3	ウォーミングアップ③	ムーブメント・プレパレーションを理解する①	1 フォワードランジハムストリングス	フォワードランジハムストリングスを理解し、実践できる	2	
			2 バックランジローテーション	バックランジローテーションを理解し、実践できる		
			3 インバーテッドハムストリングス	インバーテッドハムストリングスを理解し、実践できる		
4	ウォーミングアップ④	ムーブメント・プレパレーションを理解する②	1 シングルスクワット&ニーハグ	シングルスクワット&ニーハグを理解し、実践できる	2	
			2 シングルスクワット&クアドストレッチ	シングルスクワット&クアドストレッチを理解し、実践できる		
			3 ラテラルランジ	ラテラルランジを理解し、実践できる		
5	ウォーミングアップ⑤	ムーブメント・プレパレーションを理解する③	1 ドロップランジ	ドロップランジを理解し、実践できる	2	
			2 バッグランジローテーション	バッグランジローテーションを理解し、実践できる		
			3 フォワードランジローテーション	フォワードランジローテーションを理解し、実践できる		
6	自体重トレーニング①	自体重トレーニング(上肢)を理解する	1 腕立て伏せ	正しいフォームで行うことができる	2	
			2 懸垂	正しいフォームで行うことができる		
			3 W	正しいフォームで行うことができる		
7	自体重トレーニング②	自体重トレーニング(下肢)を理解する	1 スクワット	正しいフォームで行うことができる	2	
			2 シングルスクワット	正しいフォームで行うことができる		
			3 スプリットスクワット	正しいフォームで行うことができる		
8	自体重トレーニング③	自体重トレーニング(下肢)②を理解する	1 フォワードランジ	正しいフォームで行うことができる	2	
			2 バックランジ	正しいフォームで行うことができる		
9	自体重トレーニング④	自体重トレーニング(体幹)を理解する	1 フロント	正しいフォームで行うことができる	2	
			2 サイド	正しいフォームで行うことができる		
			3 ツイスト	正しいフォームで行うことができる		
10	自体重トレーニング⑤	自体重トレーニング(体幹)②を理解する	1 プランク	正しいフォームで行うことができる	2	
			2 サイドプランク	正しいフォームで行うことができる		
			3 ヒップリフト	正しいフォームで行うことができる		
11	コーディネーショントレーニング①	コーディネーショントレーニングを理解する	1 ハンドジャグリング	手でボールを扱いジャグリングができる	2	
			2 ハンドジャグリング(2人組)	2人組で手でボールを扱ったジャグリングができる		
			3 ハンドジャグリング(複数人)	3人組以上で手でボールを扱ったジャグリングができる		
12	コーディネーショントレーニング②	アジリティトレーニングを理解する	1 ラダートレーニング	正しいフォームで行うことができる	2	
			2 ハードルトレーニング	正しいフォームで行うことができる		
			3 クランク	加減速をつけて素早く行うことができる		
13	コーディネーショントレーニング③	復元トレーニングを理解する	1 地面タッチスプリント	体勢を崩さずに走ることができる	2	
			2 ボールピックアップラン	体勢を崩さずに走ることができる		
			3 スプリントターン	体勢を崩さずに走ることができる		
14	クーリングダウン	クーリングダウンを理解する	1 リカバリー	リカバリーの目的を理解する	2	
			2 アクティブリカバリー	アクティブリカバリーが実践できる		
			3 ストレッチ	クーリングダウンにおけるストレッチを理解し実践できる		
15	フィジカルテスト	フィジカルフィットネスレベルが向上しているか理解する	1 Yo-Yo I R1	高強度運動パフォーマンスの向上	2	
			2 30mスプリント	スプリントパフォーマンスの向上		
			3 立ち幅跳び	筋発揮パフォーマンスの向上		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考等