

科目名	強化演習 1						年度	2026	
英語科目名	Strength Training Seminar 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	選※	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
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		
【科目の目的】 他会場への移動ならびに練習試合において、日頃のサッカートレーニング、フィジカルトレーニング、ゲーム分析を通じ、最大限のパフォーマンスを発揮を目指す。また、トライ&エラーをおこない、特にエラーについてはゲーム分析ならびトレーニングにて改善をし次戦では改善されたパフォーマンスが発揮できるようにする。									
【科目の概要】 サッカーで強豪とされる地域への遠征ならびに練習試合を通して、チームの競技力向上を図ります。また、練習試合後に振り返りを行います。									
【到達目標】 A. 個人としてのトライを行いエラーの理解のもとに修正できる B. チーム戦術の中で個人としてのトライを行いエラーの理解のもとに修正できる C. 試合に勝利するため協調、コミュニケーションがチームの一員としてとれ行動できる D. 他会場へ移動が発生する際のチームの一員としての振る舞いや行動、時間厳守が確実にできる									
【授業の注意点】 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、ゲーム環境の確認と設営）。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ことはできない。									
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	個人としてのトライを行いエラーの理解のもとに修正できる		個人としてのトライを行いエラーの理解が理解できる		個人としてのトライを行いエラーの理解が理解できない				
到達目標 B	チーム戦術の中で、個人としてのトライを行いエラーの理解のもとに修正できる		チーム戦術の中で、個人としてのトライを行いエラーの理解ができる		チーム戦術の中で、個人としてのトライを行いエラーの理解ができない				
到達目標 C	試合に勝利するため協調、コミュニケーションがチームの一員としてとれ行動できる		試合に勝利するため協調、コミュニケーションがチームの一員としてとれる		試合に勝利するため協調、コミュニケーションがチームの一員としてとれない				
到達目標 D	他会場へ移動が発生する際のチームの一員としての振る舞いや行動時間厳守が確実にできる		他会場へ移動が発生する際のチームの一員としての振る舞いや行動時間厳守ができる		他会場へ移動が発生する際のチームの一員としての振る舞いや行動時間厳守ができない				
到達目標 E									
【教科書】 配布プリント									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 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		強化演習 1			年度	2026
英語表記		Strength Training Seminar 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	練習試合① 社会人 地域リーグ	他会場においても試合で勝利するために個人、チームがトライ&エラーを行い競技力を向上させる	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2	
			2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える		
			3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える		
2	練習試合② 社会人 都県1部2部 リーグ		1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2	
			2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える		
			3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える		
3	練習試合③ 大学		1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2	
			2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える		
			3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える		
4	練習試合④ クラブユース		1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2	
			2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える		
			3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える		
5	練習試合⑤ 高校		1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2	
			2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える		
			3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える		
6	練習試合⑥ 社会人 地域リーグ	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
7	練習試合⑦ 社会人 都県1部2部 リーグ	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
8	練習試合⑧ 大学	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
9	練習試合⑨ クラブユース	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
10	練習試合⑩ 高校	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
11	練習試合⑪ 社会人 地域リーグ	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
12	練習試合⑫ 社会人 都県1部2部 リーグ	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
13	練習試合⑬ 大学	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
14	練習試合⑭ クラブユース	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			
15	練習試合⑮ 高校	1 試合準備	グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える	2		
		2 試合中	個人、チームのテーマを理解のもとトライ&エラー、向上心を持ってプレーが行える			
		3 試合後	クールダウン、振返りを適切に行える			

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