

科目名	サッカートレーニング2							年度	2026
英語科目名	Soccer Training 2							学期	後期
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	240	単位数	8	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		
【科目の目的】 サッカーで必要な攻撃の原理原則理解、戦術理解と実践を目的とし、それを試合で勝つために相手がいる状況下で発揮できるようトレーニングを行う。また、味方があって無し得る場面にも対応できるよう、声、アイコンタクト、ボディランゲージなどのコミュニケーションスキル向上にも努める。									
【科目の概要】 社会人リーグに勝つために必要とされる技術・戦術を、M-T-M方式を用いてトレーニングします。									
【到達目標】 A. オフザボールの攻撃、守備を習得し複数で発揮することができる B. ビルドアップの習得ができ複数で発揮することができる C. サイドチェンジの習得ができ複数で発揮することができる D. サイド攻撃の習得ができ複数で発揮することができる E. 中央攻撃の習得ができ複数で発揮することができる									
【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、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ことができない。									
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	オフザボール攻撃、 守備の習得ができ複数 で発揮することができる		オフザボール攻撃、 守備の習得ができる		オフザボール攻撃、 守備の習得が全くで きない				
到達目標 B	ビルドアップの習得 ができ複数で発揮す ることができる		ビルドアップの習得 ができる		ビルドアップの習得 が全くできない				
到達目標 C	サイドチェンジの習 得ができ複数で発揮 することができる		サイドチェンジの習 得ができる		サイドチェンジの習 得が全くできない				
到達目標 D	サイド攻撃の習得が でき複数で発揮す ることができる		サイド攻撃の習得が できる		サイド攻撃の習得が 全くできない				
到達目標 E	中央攻撃の習得がで き複数で発揮するこ とができる		中央攻撃の習得がで きる		中央攻撃の習得が全 くできない				
【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		サッカートレーニング2			年度	2026
英語表記		Soccer Training 2			学期	後期
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	オフザボールの守備	オフザボール守備を理解し個人で複数で理解・発揮できる	1 同一視とステップワーク	同一視とステップワークの理解、習得ができる	2	
			2 ゴールを守り、ボールへのアタック	相手に背後を取られずボールへアタックできる		
			3 味方との連携によりボールの流れを切る、奪う	味方と連携し1stDF決定、背後を取られずボールを奪うことができる		
2	オフザボールの守備 2v2+2S	より複数で相手にした状態でのオフザボール守備を理解し複数で発揮できる	1 より正しいポジション取り	2名守備者が互いに正しいポジションを取り続けられる	2	
			2 パスコースを消しながらのアタック	後方へのパスコースを消しながら1stDF、2ndDFを決定できる		
			3 ボール状況でのプレス強度	ボール状況を見て、球際を作り強さを持ったプレスでボール奪うことができる		
3	オフザボールの攻撃	オフザボール攻撃を理解し個人で複数で理解・発揮できる	1 同一視とマーク外し	同一視とマーク外しの理解、習得ができる	2	
			2 ゴールから近い順でボールを受ける	よりゴールから近い位置でボールを受けることができる		
			3 守備者の状況によるアイデアの変更	よりゴール近くを目指しつつ、守備者の状況を見てアイデアを変更できる		
4	オフザボールの攻撃 2v2+2S	オフザボール攻撃を理解しよりゴールに近い位置からの選択を複数で共有、発揮できる	1 ボール保持者+サパーとのポジション取り	ボール保持者とサパーを意識したポジション取りができる	2	
			2 マーク外しと前進	マークを外してボールを受ける、ボールを前進させることができる		
			3 マーク外しと前進の一致	2を4名での意図があった状態で行うことができる		
5	オフザボールの攻守 5v5+2S	オフザボール攻守の理解および2回目～3回目でおこなった内容を複数で共有、発揮できる	1 ポジション取り攻守	攻守において両者とも正しいポジションを取り続けられる	2	
			2 優先順位攻守	攻守において優先される行動を取り続けることができる		
			3 味方との連携、共有と意図	攻守において味方と意図的に攻撃、守備を行える		
6	ビルドアップトレーニング①	ビルドアップを理解する	1 エリアの理解	ビルドアップのエリア理解、使う技術を理解できる	2	
			2 ポジショニング理解	ゴールキーパーとポジション共有、理解ができる		
			3 保持・前進	ボールを保持と前進の目的が理解できる		
7	ビルドアップトレーニング②	ビルドアップの理解と習得1	1 パス&ムーブ	パス&ムーブと速度を理解し発揮できる	2	
			2 ボールの循環ライン間	ライン間へのボール出し入れと空きレーンを理解し発揮できる		
			3 シンキングスピード、テンポ、リズム	実行前の良い準備、複数でのテンポ、リズムに加わり発揮できる		
8	ビルドアップトレーニング③	ビルドアップの理解と習得2	1 ゴールキーパーとのゆさぶり	空きレーン創出のためのサイドチェンジを理解発揮できる	2	
			2 1と循環+ライン間	ゆさぶりを強めるためライン間との共有が理解発揮できる		
			3 敵陣侵入と優位性	敵陣侵入後、自チームの優位な選手へボールを送ることができる		
9	ボランチ経由のサイドチェンジ	中盤でのサイドチェンジの理解と習得	1 敵陣中央でのボール循環	できるだけボール後方へ下げずサイドチェンジを行える	2	
			2 スライドをさせゆさぶる	ライン間でのパス交換により守備者を上下動させてサイドチェンジが行える		
			3 ゆさぶり後の完結	相手をどちらかのサイドにボランチを経由してため込むことが行える		
10	サイド攻撃 左右攻撃	左右のサイド攻撃理解と習得	1 クロス攻撃	クロス攻撃を理解、行える	2	
			2 サイドからニアゾーン	クロス攻撃から内側のニアゾーン攻撃への変更が行える		
			3 基点ポイントからの変更	サイドの基点を理解し1、2の内容を理解し複数で行える		
11	中央攻撃①	中央攻撃の理解と習得	1 シュートを狙う	前向きを作り続けシュートを狙う、打つが行える	2	
			2 シュートからの変更1	コンビネーション、ショートスルーパスでシュートまで行える		
			3 シュートからの変更2	コンビネーション、ワンツーでシュートまで行える		
12	中央攻撃② 2列目からのランニング	中央攻撃2列目からランニング理解と習得	1 追い越すランニング1	アタッキングサードボール保持ポイント付近を追い越すランニングを理解できる	2	
			2 追い越すランニング2	アタッキングサード追い越すランニングを行える		
			3 追い越すランニング3	アタッキングサード追い越すランニングを行い得点チャンス創出、得点を奪える		
13	攻撃の種類選択①	11対11試合での実践1	1 攻撃のプランニング確認	ビルドアップからフィニッシュまでのプランの確認と共有を理解する	2	
			2 攻撃のプランニング確認と実践1	相手がない状況でボール循環させフィニッシュまで行える		
			3 攻撃のプランニング確認と実践2	1way相手ありにて攻撃を行い発揮する		
14	攻撃の種類選択②	11対11試合での実践2	1 攻撃のプランニング確認と実践復習	1way相手あり攻撃を行い発揮する（復習）	2	
			2 11対11ストップゲーム1	ストップゲームにてその場の改善を入れながら発揮できる		
			3 11対11ゲーム	紅白戦を行いこれまで習得した攻撃を実践できる		
15	後期の復習	後期学んだことを振り返る	1 振り返りと実践	前期に学んだ内容の振り返りと実践を行うことができる	2	
			2 振り返りと実践、理解	後期に学んだ内容を質問し振り返り、実践することができる		
			3 2年次へ向けて	2年次への課題を明確にし実践することができる		

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