

科目名	フィジカルトレーニング 3							年度	2026
英語科目名	Physical training 3							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 サッカーコース 2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、大学サッカー部にてサッカーコーチとして従事		
<b>【科目の目的】</b> サッカーに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3）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・陸上競技場などを使用して、フィジカル強化（レベル3）を目的とします。									
<b>【到達目標】</b> A. 有酸素性トレーニングを理解し、実践できる B. スプリントトレーニングを理解し、実践できる C. 無酸素性トレーニング（スピードトレーニング）を理解し、実践できる D. ウェイトトレーニングを理解し、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）熱中症対策を行うこと。（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	有酸素性トレーニング（低強度）を理解し、実践できる		有酸素性トレーニング（低強度）が理解できる		有酸素性トレーニング（低強度）の理解できない				
到達目標 B	スプリントトレーニングを理解し、実践できる		スプリントトレーニングが理解できる		スプリントトレーニングの理解できない				
到達目標 C	無酸素性トレーニング（スピードトレーニング）を理解し、実践できる		無酸素性トレーニング（スピードトレーニング）が理解できる		無酸素性トレーニング（スピードトレーニング）の理解できない				
到達目標 D	ウェイトトレーニングを理解し、実践できる		ウェイトトレーニングが理解できる		ウェイトトレーニングの理解できない				
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> 日本サッカー協会公認指導教本など									
<b>【参考資料】</b>									
<b>【成績の評価方法・評価基準】</b> 日々の振り返りノート記述、実技レベルの向上度、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3			年度	2026
英語表記		Physical training 3			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	有酸素性トレーニング① 低強度	ボールを使用した有酸素性トレーニングによるフィジカルフィットネス強化①	1 目標心拍数	最大心拍数の65%でプレーし続けることができる	2	
			2 ボールフィーリング(基礎)	目標心拍数を維持しながらボールフィーリング(基礎)ができる		
2	有酸素性トレーニング② 低強度	ボールを使用した有酸素性トレーニングによるフィジカルフィットネス強化②	1 目標心拍数	最大心拍数の65%でプレーし続けることができる		
			2 ボールフィーリング(ドリブル)	目標心拍数を維持しながらボールフィーリング(ドリブル)ができる		
3	有酸素性トレーニング③ 低強度	ボールを使用した有酸素性トレーニングによるフィジカルフィットネス強化③	1 目標心拍数	最大心拍数の65%でプレーし続けることができる		
			3 パス&コントロール	目標心拍数を維持しながらパス&コントロールができる		
4	スプリントトレーニング①	正しいスプリントフォームの修得①	1 目的の理解	正しいフォームで走る目的を理解する		
			2 接地様式	MFSで走ることができる		
			3 加速	ピストン型で走ることができる		
5	スプリントトレーニング②	正しいスプリントフォームの修得②	1 足の流れの抑制	骨盤の安定性をもって走ることができる		
			2 足のスイング	前方へ膝を上げて走ることができる		
			3 腕のスイング	まっすぐ腕を振って走ることができる		
6	無酸素性トレーニング①	スピードトレーニングの導入	1 目的の理解	スピードトレーニングの目的を理解する		
			2 効果の理解	スピードトレーニングの効果を理解する		
7	無酸素性トレーニング②	スピードトレーニングを理解し、実践できる	1 目標心拍数	最大心拍数でプレーすることができる		
			2 スプリント	目標心拍数で2~10秒のスプリントを行い、適切な休憩時間を設け、2~10秒のスプリントを再び行うことができる		
8	無酸素性トレーニング③	ボールを使ったスピードトレーニングを理解し、実践できる①	1 目標心拍数	最大心拍数でプレーすることができる		
			2 1v s 1+GK	目標心拍数で1Wayの設定で十分なスペースがある中での1vs1を行うことができる		
9	無酸素性トレーニング④	ボールを使ったスピードトレーニングを理解し、実践できる②	1 目標心拍数	最大心拍数でプレーすることができる		
			2 シュート	目標心拍数で2~10秒のスプリントを行う中でシュートを打つことができる		
10	ウェイトトレーニング①	スクワットによるフィジカルフィットネス強化	1 フォーム	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			2 実践	自体重の70%の重さを扱うことができる		
11	ウェイトトレーニング②	デッドリフトによるフィジカルフィットネス強化	1 フォーム	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			2 実践	自体重の70%の重さを扱うことができる		
12	ウェイトトレーニング③	ベンチプレスによるフィジカルフィットネス強化	1 フォーム	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			2 実践	自体重の70%の重さを扱うことができる		
13	ウェイトトレーニング④	マシントレーニングの使用法と実践(上肢)	1 ラットプルダウン	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			2 ローロー	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			3 チェストプレス	正しいフォームでトレーニングすることができる		
14	ウェイトトレーニング⑤	マシントレーニングの使用法と実践(下肢)	1 レッグプレス	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			2 レッグエクステンション	正しいフォームでトレーニングすることができる		
			3 レッグカール	正しいフォームでトレーニングすることができる		
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 R 1	高強度運動パフォーマンスの向上		
			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