

科目名	サッカートレーニング 4							年度	2026
英語科目名	Soccer training 4							学期	後期
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	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、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> 日々のトレーニングによるサッカースキルの獲得、それが実際の試合で発揮できるようになります。また、攻守における戦術の理解度を上げていき、それに伴うチーム力や人間性、肉体的な向上も副次的に獲得できるようになります。									
<b>【科目の概要】</b> 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。									
<b>【到達目標】</b> A. 前線守備を習得することができ複数で発揮することができる B. 中盤守備を習得することができ複数で発揮することができる C. サイド守備を習得することができ複数で発揮することができる D. ゴール前の守備を習得することができ複数で発揮することができる E. 自陣での守備を習得することができ複数で発揮することができる									
<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します。安全性の確保をします。（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めます。（各自水分補給を行うこと、回数の確保）授業時間数の4分の3以上出席しない者は評価対象外となり単位認定を認めません。									
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	前線守備を習得することができ複数で発揮することができる		前線守備を習得することができる		前線守備を習得することが全くできない				
到達目標 B	中盤守備を習得することができ複数で発揮することができる		中盤守備を習得することができる		中盤守備を習得することが全くできない				
到達目標 C	サイド守備を習得することができ複数で発揮することができる		サイド守備を習得することができる		サイド守備を習得することが全くできない				
到達目標 D	ゴール前の守備を習得することができ複数で発揮することができる		ゴール前の守備を習得することができる		ゴール前の守備を習得することが全くできない				
到達目標 E	自陣での守備を習得することができ複数で発揮することができる		自陣での守備を習得することができる		自陣での守備を習得することが全くできない				
<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		サッカートレーニング4			年度	2026
英語表記		Soccer training 4			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	前線での守備①	前線での守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 後方からのコーチングと立ち位置	2・3列目味方選手からの声を聞き適切なスタートポジションを理解し立てる		
			2 スイッチスタート	プレス強度を高めるタイミングを理解し前線守備のスイッチスタートが行える		
			3 2度追い	再プレススタートスイッチを入れ直す2度追いが理解し行える		
2	前線での守備②	前線での守備を相手チームの組み立て変化を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 相手GKの意図見極め	組立てスタートプラン変更、相手GK意図を感じポジション取り直しが行える		
			2 前線けん制枚数の変更	1の意図に見合った味方前線、けん制選手の枚数変更が理解できる		
			3 ビルドアップの混乱	相手チームビルドアップを後列と連携し断ち切ることが行える		
3	サイドチェンジをさせない守備	サイドチェンジをさせない守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 サイドへのボール誘導後	グラウンドサイドエリアへのボール誘導中の1stDFの役割が理解できる		
			2 サイドへのボール誘導完了後	自チーム選手の適切なスライドおよび圧縮が理解行える		
			3 サイドからのボールの行方遮断	サイドDFが抜かれない、ボール行方後の相手選手にサイドチェンジをさせないことが行える		
4	中盤での守備	中盤での守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 後方を意識した立ち位置	相手FW選手を意識したポジションングがスタートが切れる準備を行える		
			2 ボールヘアタック	自身マーク対象選手へのパスへのアタックおよびボール奪取が理解、行える		
			3 縦パス後の行動	縦パス成功を許した後のプレスアタックを味方CBと協力し行える		
5	サイドの守備	サイドの守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 侵入を防ぐ	中央への侵入を防ぐアプローチとアタックが行える		
			2 深く突破をさせない	安易なアタックで縦に抜かれないことが行える		
			3 1対2の対応	相手選手、数的優位な状況での出るか待つかの判断が理解できる		
6	クロスの守備	クロスの守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 クロッサーにパスを入れさせない	クロッサーにクロスを入れさせないことから理解、行える		
			2 クロス対応	GK、DFは視野を確保し相手選手に先にボールにさわらせないことが行える		
			3 クロス対応後	相手2次攻撃を許さないポジショニング再構築がチーム全体で理解行える		
7	ゴール前での守備*シュートブロック	ゴール前での守備シュートブロックを理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 正しいポジションを継続させる	シュートを打たれる瞬間に正面に立つ、逃げないを理解し行える		
			2 正しいポジション後	1の後、ボールコースへタイミングよくブロックすることが理解、行える		
			3 惑わされない	相手選手のシュートフェイントにも対応できるように立ち続けることが行える		
8	ゴール前での守備*GKとエリア分擔	ゴール前での守備GKとエリア分擔を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 GKとの連携	GKのコーチングを聞きまずはお互いの立ち位置を理解、共有できる	2	
			2 GKとの連携しながら	ゴールエリアまでとそれ以降、GKとDFのエリア分擔を理解できる		
			3 GKとの連携しながら得点させない	GKのコーチングを聞き際どいエリア対応できるような守備が理解、行える		
9	ゴール前での守備*GKと角度調整	ゴール前での守備GKと角度調整を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 GKとの連携	GKのコーチングを聞きまずはお互いの立ち位置を理解、共有できる		
			2 GKとの連携しながら	DFはGKとニアゾーン、ファーゾーン分擔を理解できる		
			3 GKとの連携しながら得点させない	角度を分擔し得点をさせないことを体感できる		
10	ゴール前での守備*シュートブロック*スライディングブロック 7回目復習	ゴール前での守備シュートブロック&スライディングブロックを理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 正しいポジションを継続させる	シュートを打たれる瞬間に正面に立つ、逃げないを理解し行える		
			2 正しいポジション後	1の後、ボールコースへタイミングよくスライディングブロックすることが理解、行える		
			3 惑わされない	相手選手のシュートフェイントにも対応できるように立ち続けることが行える		
11	ゴール前の攻防*2対2+2GK	2対2の攻防を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 2DFの連携	横に並ぶ2DFはゴール前なのでボールへのチャレンジを繰り返すことが行える		
			2 相手のオフサイドポジション	流れてオフサイドポジションになった相手を捨てボールへのアタックが行える		
			3 2DF+GKとの連携	7回目、8回目、9回目の内容を2DFとGKが連携し行うことができる		
12	ゴール前の攻防*3対3+2GK	3対3の攻防を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 3DFの連携	横に並ぶ3DFはゴール前なのでボールへのチャレンジを繰り返すことが行える		
			2 相手のオフサイドポジション	流れてオフサイドポジションになった相手を捨てボールへのアタックが行える		
			3 3DF+GKとの連携	7回目、8回目、9回目の内容を2DFとGKが連携し行うことができる		
13	自陣での守備	自陣での守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 相手攻撃サイクルの理解と実践	今、相手がどのような攻撃を仕向けてきているか理解、対応が行える		
			2 変わりゆくサイクルのなかで	中央→サイド→ゴール前と、相手チームの攻撃エリア変更に対応が行える		
			3 GKを中心とした連携	GKを中心とした適切なコーチング等により、得点させない術を実行することができる		
14	紅白戦ストップゲーム	11対11での実践をストップゲームを交え行う	1 前線・中盤状況設定ゲーム	状況設定を変化させストップゲームで復習、理解を深め行うことができる		
			2 サイド・クロス状況設定ゲーム	状況設定を変化させストップゲームで復習、理解を深め行うことができる		
			3 自陣状況設定ゲーム	状況設定を変化させストップゲームで復習、理解を深め行うことができる		
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	後期に学んだ内容を総合的に行い振り返り実践することができる		
			2 振り返りと実践理解	後期に学んだ内容を質問などを行い振り返り実践することができる		
			3 2年間総復習と今後	2年間学んだ内容をもとに卒後に活かせる材料を整理する		

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