

科目名	強化合宿 4								年度	2026
英語科目名	Reinforcement Training Camp 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	選※	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			
【科目の目的】 個人・チームの課題をミーティングを通じて理解することができるようになる。また、その理解をトレーニングによって実践的に改善・習得し、練習試合において発揮することができるようになる。このサイクルを短期集中的に行いパフォーマンスが向上する。										
【科目の概要】 短期集中で合宿を行い、技術・戦術・体力面の向上を図ります。										
【到達目標】 A. トレーニングを理解しチームメイトと協力しながら前向きに取り組める B. トレーニングで理解した内容を練習試合でチームメイトと協力し前向きに取り組める C. トレーニング&練習試合で理解した内容をミーティングで振り返り、それを理解し説明のできる D. 期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持し最後までプレーが行える										
【授業の注意点】 個人・チームの課題をミーティングを通じて理解することができる。また、その理解をトレーニングによって実践的に改善・習得し、練習試合ではそれを発揮することができる。このサイクルを短期集中的に行いパフォーマンスの向上を図る。										
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	トレーニングを理解しチームメイトと協力しながら前向きに取り組める		トレーニングを理解しチームメイトと協力しながら取り組める		トレーニングが理解できない。協力ができない					
到達目標B	トレーニングで理解した内容を練習試合でチームメイトと協力し前向きに取り組める		トレーニングで理解した内容を練習試合でチームメイトと協力し取り組める		トレーニングが理解できない。また練習試合で協力し取り組めない					
到達目標C	トレーニング&練習試合で理解した内容をミーティングで振り返り、それを理解し説明のできる		トレーニング&練習試合で理解した内容をミーティングで振り返り、それを理解できる		トレーニング&練習試合で理解した内容をミーティングで振り返ることができない。また理解できない					
到達目標D	期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持し最後までプレーが行える		期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持しプレーできる		期間中、規則正しい生活を送れない					
到達目標E										
【教科書】 日本サッカー協会公認指導教本など										
【参考資料】										
【成績の評価方法・評価基準】 実技レベルのパフォーマンス向上度、積極的な授業参加度、授業態度にて評価する。										
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。										

科目名		強化合宿 4			年度	2026	
英語表記		Reinforcement Training Camp 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	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	宿泊を伴う短期集中的な期間にトレーニングミーティング練習試合などを通じ個人チームとしての力を向上させる	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える	2	
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
2	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
3	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
4	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
5	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング		1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える		
			2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える		
			3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる		
6	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
7	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
8	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
9	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
10	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
11	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
12	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
13	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
14	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			
15	トレーニングとトレーニングマッチとミーティング	1	トレーニング	トレーニングでのテーマを理解し行える			
		2	練習試合	トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える			
		3	ミーティング	トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる			

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