

科目名	フィジカルトレーニング 1						年度	2026	
英語科目名	Physical Training 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース 1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		クラブチームにてサッカーコーチとして従事		

**【科目の目的】**

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1）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発揮する。

**【科目の概要】**

サッカー場・メディカルフィットネスセンターなどを使用して、フィジカル強化（レベル1）を目的とします。

**【到達目標】**

- A. ウォーミングアップの基本を理解し、実践できる
- B. 自体重トレーニングの基本姿勢を理解し実践できる
- C. コーディネーショントレーニングの基本を理解し、実践できる
- D. クーリングダウンの基本を理解し、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

**【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。

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	ウォーミングアップの基本を理解し、実践できる		ウォーミングアップの基本が理解できる		ウォーミングアップの基本が全く理解でない
到達目標 B	自体重トレーニングの基本姿勢を理解し実践できる		自体重トレーニングの基本姿勢が理解できる		自体重トレーニングの基本姿勢が全く理解できない
到達目標 C	コーディネーショントレーニングの基本を理解し、実践できる		コーディネーショントレーニングの基本が理解できる		コーディネーショントレーニングの基本が全く理解できない
到達目標 D	クーリングダウンの基本を理解し、実践できる		クーリングダウンの基本が理解できる		クーリングダウンの基本が全く理解でない
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

**【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		フィジカルトレーニング1			年度	2026
英語表記		Physical Training 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	ウォーミングアップ①	ウォーミングアップでの静的ストレッチを理解する	1 正確なフォーム	正確なフォームで行うことができる	2	
			2 スタティクストレッチ	スタティクストレッチが理解できる		
2	ウォーミングアップ②	ウォーミングアップでの動的ストレッチを理解する	1 ダイナミックストレッチ	ダイナミックストレッチが理解できる		
			2 バリステックストレッチ	バリステックストレッチが理解できる		
3	ウォーミングアップ③	ムーブメント・プレパレーションを理解する①	1 フォワードランジハムストリングス	フォワードランジハムストリングスを理解し、実践できる		
			2 バックランジローテーション	バックランジローテーションを理解し、実践できる		
			3 インバーテッドハムストリングス	インバーテッドハムストリングスを理解し、実践できる		
4	ウォーミングアップ④	ムーブメント・プレパレーションを理解する②	1 シングルスクワット&ニーハグ	シングルスクワット&ニーハグを理解し、実践できる		
			2 シングルスクワット&クアドストレッチ	シングルスクワット&クアドストレッチを理解し、実践できる		
			3 ラテラルランジ	ラテラルランジを理解し、実践できる		
5	ウォーミングアップ⑤	ムーブメント・プレパレーションを理解する③	1 ドロップランジ	ドロップランジを理解し、実践できる		
			2 バッグランジローテーション	バッグランジローテーションを理解し、実践できる		
			3 フォワードランジローテーション	フォワードランジローテーションを理解し、実践できる		
6	自重トレーニング①	自重トレーニング（上肢）を理解する	1 腕立て伏せ	正しいフォームで行うことができる		
			2 懸垂	正しいフォームで行うことができる		
			3 W（背筋・肩甲骨周囲）	正しいフォームで行うことができる		
7	自重トレーニング②	自重トレーニング（下肢）を理解する	1 スクワット	正しいフォームで行うことができる		
			2 シングルスクワット	正しいフォームで行うことができる		
			3 スプリットスクワット	正しいフォームで行うことができる		
8	自重トレーニング③	自重トレーニング（下肢）②を理解する	1 フォワードランジ	正しいフォームで行うことができる		
			2 バックランジ	正しいフォームで行うことができる		
9	自重トレーニング④	自重トレーニング（体幹）を理解する	1 フロント	正しいフォームで行うことができる		
			2 サイド	正しいフォームで行うことができる		
			3 ツイスト	正しいフォームで行うことができる		
10	自重トレーニング⑤	自重トレーニング（体幹）②を理解する	1 ブランク	正しいフォームで行うことができる		
			2 サイドブランク	正しいフォームで行うことができる		
			3 ヒップリフト	正しいフォームで行うことができる		
11	コーディネーショントレーニング①	コーディネーショントレーニングを理解する	1 ハンドジャグリング	手でボールを扱いジャグリングができる		
			2 ハンドジャグリング（2人組）	2人組で手でボールを扱ったジャグリングができる		
			3 ハンドジャグリング（複数人）	3人組以上で手でボールを扱ったジャグリングができる		
12	コーディネーショントレーニング②	アジリティトレーニングを理解する	1 ラダートレーニング	正しいフォームで行うことができる		
			2 ハードルトレーニング	正しいフォームで行うことができる		
			3 クランク	加減速をつけて素早く行うことができる		
13	コーディネーショントレーニング③	復元トレーニングを理解する	1 地面タッチスプリント	体勢を崩さずに走ることができる		
			2 ボールピックアップラン	体勢を崩さずに走ることができる		
			3 スプリントターン	体勢を崩さずに走ることができる		
14	クーリングダウン	クーリングダウンを理解する	1 リカバリー	リカバリーの目的を理解する		
			2 アクティブリカバリー	アクティブリカバリーが実践できる		
			3 ストレッチ	クーリングダウンにおけるストレッチを理解し実践できる		
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 Y o - Y o 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