

|  |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
|--|---|------------|---|--------------|-------------|--|----|------|----|
| 科目名  | 強化合宿 1                                      |            |   |              |             |  | 年度 | 2026 |    |
| 英語科目名  | Camp Training 1                             |            |   |              |             |  | 学期 | 前期   |    |
| 学科・学年  | スポーツ健康学科三年制<br>サッカーコース 1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     | クラブチームにてサッカーコーチとして従事                           |    |      |    |
| <b>【科目の目的】</b><br>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。  |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
| <b>【科目の概要】</b><br>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。  |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
| <b>【到達目標】</b><br>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<br>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<br>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<br>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 |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
| <b>【授業の注意点】</b><br>緊急遅刻、緊急欠席の場合は、合宿開始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<br>評価   | レベル5<br>優れている                               | レベル4<br>よい | レベル3<br>ふつう                             | レベル2<br>あと少し | レベル1<br>要努力 |  |    |      |    |
| 到達目標<br>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。協力できない                           |    |      |    |
| 到達目標<br>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<br>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<br>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<br>E  |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
| <b>【教科書】</b><br>配布プリント   |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
| <b>【参考資料】</b>  |   |            |   |              |             |  |    |      |    |
| <b>【成績の評価方法・評価基準】</b><br>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  |                         | 強化合宿 1  |                               |                               | 年度   | 2026 |
|------|-------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|------|------|
| 英語表記 |                         | Camp 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    | 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