

科目名	フィジカルトレーニング 2						年度	2026	
英語科目名	Physical Training 2						学期	後期	
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2）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2）を目的とします。

**【到達目標】**

- A. 有酸素性トレーニングを理解し、実践できる
- B. 無酸素性トレーニングを理解し、実践できる
- C. バン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

**【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	有酸素性トレーニングを理解し、実践できる		有酸素性トレーニングが理解できる		有酸素性トレーニングの理解できない
到達目標 B	無酸素性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が理解できる		無酸素性トレーニングの理解できない
到達目標 C	バンドトレーニングを理解し、実践できる		バンドトレーニングが理解できる		バン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

**【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 2			年度	2026
英語表記		Physical Training 2			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	有酸素性トレーニングの理解	有酸素性トレーニングの導入	1 目的の理解	有酸素性トレーニングの目的を理解する	2	
			2 効果の理解	有酸素性トレーニングの効果を理解する		
2	有酸素性トレーニング①低強度	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 フォーム	正しいフォームで走ることができる		
			2 L S D	最大心拍の65%で20分走ることができる		
3	有酸素性トレーニング②低強度	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 フォーム	正しいフォームで走ることができる		
			2 L S D	最大心拍の65%で30分走ることができる		
4	有酸素性トレーニング③低強度	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 フォーム	正しいフォームで走ることができる		
			2 L S D	最大心拍の65%で45分走ることができる		
5	無酸素性トレーニングの理解	無酸素性トレーニングの導入	1 目的の理解	無酸素性トレーニングの目的を理解する		
			2 効果の理解	無酸素性トレーニングの効果を理解する		
6	無酸素性トレーニング①	無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 フォーム	正しいフォームで最大努力で走ることができる		
			2 短距離走 (15m)	15mを最大努力で走ることができる		
7	無酸素性トレーニング②	無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 フォーム	正しいフォームで最大努力で走ることができる		
			2 短距離走 (30m)	30mを最大努力で走ることができる		
8	バンドトレーニングの理解	バンドトレーニングの導入	1 目的の理解	バンドトレーニングの目的を理解する		
			2 効果の理解	バンドトレーニングの効果を理解する		
9	バンドトレーニング②	バンドトレーニング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 ラットプル	バンドを使ってラットプルを行うことができる		
10	バンドトレーニング③	バンドトレーニング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 ワンハンドロー	バンドを使ってワンハンドローを行うことができる		
11	ウェイトトレーニングの理解	ウェイトトレーニングの理解	1 目的の理解	ウェイトトレーニングの目的を理解する		
			2 効果の理解	ウェイトトレーニングの効果を理解する		
12	ウェイトトレーニング①	スクワットの基本姿勢を身につける	1 基本姿勢	スクワットの基本姿勢を身につけることができる		
			2 基本動作	スクワットの基本動作を身につけることができる		
			3 呼吸法	ウェイトトレーニング時の呼吸法を身につけることができる		
13	ウェイトトレーニング②	デッドリフトの基本姿勢を身につける	1 基本姿勢	スクワットの基本姿勢を身につけることができる		
			2 基本動作	デッドリフトの基本動作を身につけることができる		
			3 呼吸法	ウェイトトレーニング時の呼吸法を身につけることができる		
14	ウェイトトレーニング③	ベンチプレスの基本姿勢を身につける	1 基本姿勢	スクワットの基本姿勢を身につけることができる		
			2 基本動作	ベンチプレスの基本動作を身につけることができる		
			3 呼吸法	ウェイトトレーニング時の呼吸法を身につけることができる		
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 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：少しでできなかった、D：まったくできなかった						
備考 等						