

科目名	フィジカルトレーニング 4						年度	2026	
英語科目名	Physical Training 4						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 2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		フットボール、女子サッカー部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4）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發揮する。									
【科目の概要】 サッカー場・陸上競技場などを使用して、フィジカル強化（レベル4）を目的とします。									
【到達目標】 A. 有酸素性トレーニング（中強度）を理解し、実践できる B. 無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）を理解し、実践できる C. ウェイトトレーニングを理解し、実践できる D. 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）熱中症対策を行うこと。（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ない。									
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（中強度）を理解し、実践できる		有酸素性トレーニング（中強度）が理解できる		有酸素性トレーニング（中強度）の理解できない				
到達目標 B	無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）を理解し、実践できる		無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）が理解できる		無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）の理解できない				
到達目標 C	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 D	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				
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		フィジカルトレーニング 4			年度	2026
英語表記		Physical 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	有酸素性トレーニング① 中強度	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	1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができる	2	
			2 バス&コントロール	目標心拍数を維持しながらバス&コントロールができる		
2	有酸素性トレーニング② 中強度	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②	1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができる		
			2 ポゼッション	目標心拍数を維持しながらポゼッショントレーニングができる		
3	有酸素性トレーニング③ 中強度	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③	1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができる		
			2 ビルドアップ	目標心拍数を維持しながらビルドアップトレーニングができる		
4	有酸素性トレーニング④ 中強度	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④	1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができる		
			2 試合形式	目標心拍数を維持しながら6vs6+GK～8vs8+GKでプレーすることができる		
5	無酸素性トレーニング①	スピード持久力(乳酸耐性)の導入	1 目的の理解	スピードトレーニング(乳酸耐性)の目的を理解する		
			2 効果の理解	スピードトレーニング(乳酸耐性)の効果を理解する		
6	無酸素性トレーニング②	スピード持久力(乳酸耐性)を理解し、実践できる①	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる		
			2 シュート	目標心拍数の中で、10秒～40秒の間繰り返しシュートを打ち、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことができる		
7	無酸素性トレーニング③	スピード持久力(乳酸耐性)を理解し、実践できる②	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる		
			2 ポゼッション	目標心拍数の中で、少人数でのポゼッショントレーニングを10秒～40秒行い、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことができる		
8	無酸素性トレーニング④	スピード持久力(乳酸耐性)を理解し、実践できる③	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる		
			2 対人トレーニング	目標心拍数の中で、1vs1での対人トレーニングを10秒～40秒行い、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことができる		
9	無酸素性トレーニング⑤	スピード持久力(乳酸耐性)を理解し、実践できる④	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる		
			2 試合形式	目標心拍数の中で2vs2+GK～3vs3+GKを10秒～40秒行い、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことができる		
10	ウェイトトレーニング①	スクワット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 実践	自体重と同じの重さを扱うことができる		
11	ウェイトトレーニング②	デッドリフト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 実践	自体重と同じの重さを扱うことができる		
12	ウェイトトレーニング③	ベンチプレス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 実践	自体重と同じの重さを扱うことができる		
13	ウェイトトレーニング④	筋発揮トレーニングの理解	1 目的の理解	筋発揮トレーニングの目的が理解できる		
			2 効果の理解	筋発揮トレーニングの効果が理解できる		
			実践	筋発揮トレーニングが実践できる		
14	ウェイトトレーニング⑤	基礎パワートレーニングの理解と実践	1 目的の理解	基礎パワートレーニングの目的が理解できる		
			2 効果の理解	基礎パワートレーニングの効果が理解できる		
			3 実践	基礎パワートレーニングが実践できる		
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 Yo-Yo 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						