

科目名	サッカートレーニング5							年度	2026
英語科目名	Soccer Training 5							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 3年次	必/選	必	時間数	240	単位数	8	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】 日々のトレーニングによるサッカースキルの獲得、それが実際の試合で発揮できるようになる。また、攻守における戦術の理解度を上げて、それに伴うチーム力や人間性、肉体的な向上も副次的に獲得できるようになる。									
【科目の概要】 社会人リーグに勝つために必要とされる技術・戦術を、M-T-M方式を用いてトレーニングします。									
【到達目標】 A. カウンターの攻撃、守備2の習得ができ複数で発揮することができる B. コナーキック2・フリーキックの攻撃、守備2の習得ができ複数で発揮することができる C. 中央攻撃ワッサー2、3人目の崩し2の習得ができ複数で発揮することができる D. ロングボールの攻撃、守備2の習得ができ複数で発揮することができる E. アーリークロス攻撃、守備2の習得ができ複数で発揮することができる									
【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）。 授業時間数の4分の3以上出席しない者は、評価対象外となり単位認定を認めない。									
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	カウンターの攻撃、守備の習得ができ複数で発揮することができる		カウンターの攻撃、守備の習得ができる		カウンターの攻撃、守備の習得が全くできない				
到達目標 B	コナーキック・フリーキックの攻撃、守備の習得ができ複数で発揮することができる		コナーキック・フリーキックの攻撃、守備の習得ができる		コナーキック・フリーキックの攻撃、守備の習得が全くできない				
到達目標 C	中央攻撃ワッサー、3人目の崩しの習得ができ複数で発揮することができる		中央攻撃ワッサー、3人目の崩しの習得ができる		中央攻撃ワッサー、3人目の崩しの習得が全くできない				
到達目標 D	ロングボールの攻撃、守備の習得ができ複数で発揮することができる		ロングボールの攻撃、守備の習得ができる		ロングボールの攻撃、守備の習得が全くできない				
到達目標 E	アーリークロス攻撃、守備の習得ができ複数で発揮することができる		アーリークロス攻撃、守備の習得ができる		アーリークロス攻撃、守備の習得が全くできない				
【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】 レポート。日々の振り返りノート記述によって評価する。成果発表。実技レベルの向上度にて評価する。平常点。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		サッカートレーニング5			年度	2026
英語表記		Soccer Training 5			学期	実技
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	カウンター攻撃2	カウンターの攻撃を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 守備→攻撃の感度	守備から攻撃へのメンタル的な切替えが行え、反射的に行えるようになる	2	
			2 バスord'リブルの区別	カウンターを打つ術としてのバスord'リブルの区別が理解、発揮することができる		
			3 数的優位での関わり	できるだけ多くの人数をかけるためスプリントを行い努力かけることが理解できる		
2	カウンターの守備2	カウンターの守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 カウンターの予測とリスク管理	攻撃を行いながら切替わりの予測とリスク管理が理解できる	2	
			2 スペースを消す	自陣ゴール前までの距離を把握しスペースを消すことを理解し行える		
			3 ゴールキーパーとの連携	ゴールキーパーと連携しゴールを守りながらシュートチャンス消すことができる		
3	数的不利のカウンターの守備2	数的不利の守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 ゴールキーパーとの連携	ゴールキーパーと連携できるまでのスペース消しを理解し行える	2	
			2 コース消しと追いやり	数的優位なバスコースを消しながらボール保持者を外へ追いやる感覚が掴める		
			3 得点を許さない	ゴールキーパーと最後まで粘り強く最後までゴールを守る守備が行える		
4	コーナーキック攻撃の戦術2	コーナキック攻撃を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 ルールとリフトの理解	コーナキックにおけるルールやメリットが個人、複数で理解できる	2	
			2 キッカーのキック、味方の分散	キッカーのキックの種類や軌道の使い分け、シュートを狙う味方の分散が理解できる		
			3 チーム内戦術の構築	数種のパターンを構築し実践にて理解と発揮ができる		
5	コーナーキック守備の戦術2	コーナキック守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 ゴールキーパーとの連携	ゴールキーパーとフィールドプレーヤーの守備範囲の分担が理解できる	2	
			2 コミュニケーション	音量高い声や、責任感あるマーキングやコンタクトを行うことができる		
			3 ボールの行方にて眼を切らさない	ボール状況を最後まで複数で観察し、次なる行動へ切り替えることができる		
6	中央攻撃ワンツーからの崩し2	中央攻撃ワンツーを理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 わずボールとわずボール	わずボールとわずボールのなった瞬間の役割の変化を理解することができる	2	
			2 相手との距離、間合い	行く間合作り、引き付ける間合い作りを理解し行うことができる		
			3 崩す	最終的にゴールキーパーに阻止されないツールのパスから崩しシュートが行える		
7	中央攻撃3人目からの崩し2	中央攻撃3人目からの崩しを理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 3人以上のポジション	ゴールへ向かっていくフリーランニングのタイミング角度が理解できる	2	
			2 シンクロナイゼーション	関係性が持てる視野の確保、ノッキングしないテクニックを発揮することができる		
			3 崩す	最終的にゴールキーパーに阻止されないパスやコントロールから崩しシュートが行える		
8	フリーキック攻撃の戦術2	フリーキック攻撃を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 フリーキック攻撃地点とおおよその考え方	ゴールに対してのリフト・セクターポジションなど、距離における攻め方を理解できる	2	
			2 味方との実践	相手がいらない状況でのイメージ共有をチームメイトと理解し行える		
			3 味方との実践(相手有り)	相手がいる状況でのイメージ共有をチームメイトと理解し行える		
9	フリーキック守備の戦術2	フリーキック守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 フリーキック守備地点とおおよその考え方	自陣ゴールに対してのリフト・セクターポジションなど、距離における守り方を理解できる	2	
			2 味方との実践	相手がいるが把握可能な状況設定でイメージ共有をチームメイトと理解し行える		
			3 味方との実践(相手有り)	相手がいる状況でのイメージ共有をチームメイトと理解し行える		
10	ロングボールでの攻撃2	ロングボールでの攻撃を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 優先順位と状況選択	相手ゴールに最も近い選手から選択できる利、不利の考え方が理解できる	2	
			2 状況選択と技術発揮	オンとオフの選手、シンクロナイゼーションと技術力を一致させ行える		
			3 プレー地点の素早い移動	距離が動く分だけのラインアップやセカンドボールを拾う意識や行動が取れる		
11	ロングボールに対する守備2	ロングボールに対する守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 ボールフリーの見極め	相手がボールフリー、フリーランニングを予測し蹴られる前に下がる事が実行できる	2	
			2 空中戦とカバーリング	個人でのヘディング力、クリア力、周囲選手のカバーリングが行える		
			3 プレー地点の素早い移動	距離が動く分だけの1・2列目選手が下がりセカンドボールを拾う意識や行動が取れる		
12	アーリークロスからの攻撃2	アーリースからの攻撃を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 相手チームボール前20m地点の把握	相手守備ラインとゴールキーパーとの間にできる距離感を掴むことができる	2	
			2 クロスボールとシューターとの同意	1での掴みや理解が共有できた際、迷いのないクロスボールの提供がシューターへ行える		
			3 シュートの質	クロスの質が基本速く、角度も広角なのでシュート成功率を高め実行できる		
13	アーリークロスからの守備2	アーリースからの守備を理解し個人で複数で理解と発揮ができる	1 相手チームボール地点のとスペース把握	クロスが入る予測のもとゴール方向へ適切なステップワークで下がる事ができる	2	
			2 下がりながらの阻止	ゴール方向へ下がりながら相手よりもボールを先に触ることができる		
			3 ゴールキーパーとの連携など	ゴールキーパーと連携しバツティングしない、またはクロスを入れさせない事が行える		
14	紅白戦ストップゲーム	11対11での実践をストップゲームを交え行う	1 カウンター攻守状況設定ゲーム	状況設定を変化させストップゲームで復習、理解を深め行うことができる	2	
			2 FK、CKゲーム	状況設定を変化させストップゲームで復習、理解を深め行うことができる		
			3 ロングボール、アーリークロスゲーム	状況設定を変化させストップゲームで復習、理解を深め行うことができる		
15	前期の復習	前期学んだことを振り返る	1 振り返りと実践	前期に学んだ内容を総合的に行い振り返り実践することができる	2	
			2 振り返りと実践理解	前期に学んだ内容を質問などを行い振り返り実践することができる		
			3 後期へ向けて	後期への課題を明確にし実践することができる		

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