

科目名	フィジカルトレーニング 5							年度	2026
英語科目名	Physical 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	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、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】 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5）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5）を目的とします。									
【到達目標】 A. 有酸素性トレーニング（高強度）を理解し、実践できる B. コーディネーショントレーニング（SAQ）を理解し、実践できる C. 無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸産生】）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（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	有酸素性トレーニング（高強度）を理解し、実践できる		有酸素性トレーニング（高強度）が理解できる		有酸素性トレーニング（高強度）の理解できない				
到達目標 B	コーディネーショントレーニング（SAQ）を理解し、実践できる		コーディネーショントレーニング（SAQ）が理解できる		コーディネーショントレーニング（SAQ）の理解できない				
到達目標 C	無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸産生】）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【乳酸産生】）が理解できる		無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸産生】）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】 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】 成果発表。実技レベルのパフォーマンス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		フィジカルトレーニング 5			年度	2026
英語表記		Physical 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	有酸素性トレーニング① 高強度	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90%でプレーし続けることができる	2	
			2 OBRA	設定されたタイムで走ることができる		
2	有酸素性トレーニング② 高強度	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90%でプレーし続けることができる		
			2 インターバル走	目標心拍数を維持しながら2分間走り続け、1分間の休息後2分間走ることを繰り返し行うことができる		
3	有酸素性トレーニング③ 高強度	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90%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		
4	有酸素性トレーニング④ 高強度	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90%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4vs4+GK～5vs5+GKでプレーすることができる		
5	コーディネーショントレーニング①	SAQトレーニングを理解できる	1 目的の理解	SAQトレーニングの目的を理解する		
			2 効果の理解	SAQトレーニングの効果を理解する		
6	コーディネーショントレーニング②	SAQトレーニングを理解し、実践できる	1 切り返し動作（横）	横の動きへの切り返し動作を素早く行うことができる		
			2 切り返し動作（縦）	縦の動きへの切り返し動作を素早く行うことができる		
			3			
7	無酸素性トレーニング①	スピード持久力（乳酸産生）の導入	1 目的の理解	スピードトレーニング（乳酸産生）の目的を理解する		
			2 効果の理解	スピードトレーニング（乳酸産生）の効果を理解する		
8	無酸素性トレーニング②	スピード持久力（乳酸産生）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		
9	無酸素性トレーニング③	スピード持久力（乳酸産生）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 試合形式	目標心拍数の中で2vs2+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	自体重の150%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	自体重の150%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	自体重の120%の重さを扱うことができる		
13	ウェイトトレーニング④	ブライオメトリクストレーニングの理解と実践	1 目的の理解	ブライオメトリクストレーニングの目的が理解できる		
			2 効果の理解	ブライオメトリクストレーニングの効果が理解できる		
			3 実践	ブライオメトリクストレーニングが実践できる		
14	ウェイトトレーニング⑤	アシステッドトレーニングの理解と実践	1 目的の理解	アシステッドトレーニングの目的が理解できる		
			2 効果の理解	アシステッドトレーニングの効果が理解できる		
			3 実践	アシステッド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