

科目名	フィジカルトレーニング 6							年度	2026
英語科目名	Physical Training 6							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 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		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6）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6）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	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 6			年度	2026
英語表記		Physical Training 6			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 VMA	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 15/15トレーニング	目標心拍数を維持しながら15秒間走り続け、15秒間の休息後15秒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 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6vs6+GK~7vs7+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	SAQトレーニングを理解し、実践できる	1 カッティング	あらゆる方向への切り返し動作を力強く、かつ素早く行うことができる		
			2 ストップ&ターン	ハイスピードからのストップ動作やターン動作が行うことができる		
6	無酸素性トレーニング①	ボールを使ったスピードトレーニングを理解し、実践できる	1 目標心拍数	最大心拍数でプレーすることができる		
			2 クロス〜シュート	目標心拍数で各ポジションにおいて2~10秒のスプリントを行う中でプレーし、シュートを打つことができる		
7	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 対人トレーニング	目標心拍数の中で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		
8	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 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		
9	無酸素性トレーニング④	スピード持久力(乳酸産生)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 試合形式	目標心拍数の中で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	自体重の200%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180%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150%の重さを扱うことができる		
13	ウェイトトレーニング④	レジステッドトレーニングの理解と実践	1 目的の理解	レジ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	レジステッドトレーニングの効果が理解できる		
			3 実践	レジステッドトレーニングが実践できる		
14	ウェイトトレーニング⑤	サッカーパワートレーニングの理解と実践	1 目的の理解	サッカーパワートレーニングの目的が理解できる		
			2 効果の理解	サッカーパワートレーニングの効果が理解できる		
			3 実践	サッカー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-YoIR1	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