

2020年度 日本工学院八王子専門学校											
スポーツ健康学科 サッカーコース											
フィジカルトレーニング 1											
対象	1 年次	開講期	前期	区分	必	種別	実習	時間数	30	単位	1
担当教員	永山、丸山（マリノス）、八重樫、志佐			実務経験	有	職種	サッカーコーチ				
授業概要											
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 1）を目的とします。											
到達目標											
有酸素性パフォーマンス、パワー、能力、エネルギー効率発揮が向上します。無酸素性パフォーマンス、パワー、能力、エネルギー効率発揮が向上します。筋力、等尺性筋発揮、短縮性筋発揮、伸弾性発揮、筋収縮パワー、筋発揮効率が向上します。コーディネーション、柔軟性および運動感覚器神経が向上します。スピードパフォーマンスが向上します。以上を踏まえ試合で質の高いパフォーマンスが発揮できるようになります。											
授業方法											
グラウンド、グラウンドトラック、メディカルフィットネスセンターのマシーン・器具を用いて行います。サッカーに必要な体力向上のトレーニングプログラム、持久的パフォーマンス、高強度運動パフォーマンス、スプリントパフォーマンス、筋発揮パフォーマンスを軸に年間の期分けを考慮しながら授業を展開していきます。											
成績評価方法											
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、授業態度によって評価します。											
履修上の注意											
遅刻、欠席の場合は、授業前に教員室へ電話連絡をします。安全性の確保をします（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めます（各自水分補給を行うこと、回数確保）。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できません。											
教科書教材											
日本サッカー協会公認指導教本など											
回数	授業計画										
第 1 回	トレーニング導入										
第 2 回	有酸素低強度トレーニング 1										
第 3 回	有酸素低強度トレーニング 2										

2020年度 日本工学院八王子専門学校	
スポーツ健康学科 サッカーコース	
フィジカルトレーニング 1	
第 4 回	筋力トレーニング1
第 5 回	有酸素性中強度トレーニング1
第 6 回	有酸素性中強度トレーニング2
第 7 回	コーディネーショントレーニング1
第 8 回	筋力トレーニング 2
第 9 回	有酸素性高強度トレーニング1
第 1 0 回	有酸素性高強度トレーニング2
第 1 1 回	筋力トレーニング 3
第 1 2 回	乳酸耐性トレーニング 1
第 1 3 回	スピード持久力トレーニング 1
第 1 4 回	スプリントトレーニング
第 1 5 回	筋力トレーニング 4