

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 3											
対象	2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3）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、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・確認										
第2回	有酸素低強度トレーニング 5										
第3回	有酸素低強度トレーニング 6										

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 3

第4回	筋力トレーニング9
第5回	有酸素性中強度トレーニング5
第6回	有酸素性中強度トレーニング6
第7回	コーディネーショントレーニング3
第8回	筋力トレーニング10
第9回	有酸素性高強度トレーニング5
第10回	有酸素性高強度トレーニング6
第11回	筋力トレーニング11
第12回	乳酸耐性トレーニング3
第13回	スピード持久力トレーニング3
第14回	スプリントトレーニング3
第15回	筋力トレーニング12