

## 2020年度 日本工学院八王子専門学校

## スポーツ健康学科三年制 サッカーコース

## フィジカルトレーニング 6

対象	3年次	開講期	後期	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6）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開いていきます。

## 成績評価方法

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。

## 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	トレーニングの導入確認。試合中の動き・エネルギーの特徴、フィジカルトレーニングへの応用が理解できるようになります。
第2回	有酸素性低強度トレーニング11。有酸素性低強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第3回	有酸素性低強度トレーニング12。有酸素性低強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。

## フィジカルトレーニング 6

第 4 回	筋力トレーニング 15。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります。
第 5 回	有酸素性中強度トレーニング 10。有酸素性中強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。
第 6 回	有酸素性中強度トレーニング 11。有酸素性中強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 7 回	コーディネーショントレーニング 6。コーディネーショントレーニングを行い、またそれが習得できるようになります
第 8 回	筋力トレーニング 16。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります
第 9 回	有酸素性高強度トレーニング 10。酸素性高強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 10 回	有酸素性高強度トレーニング 11。酸素性高強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。
第 11 回	筋力トレーニング 17。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります
第 12 回	乳酸耐性トレーニング 6。乳酸耐性トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 13 回	スピード持久力トレーニング 6。スピード持久力トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります
第 14 回	スプリントトレーニング 6。スプリントトレーニングを行い、またそれが習得できるようになります。
第 15 回	筋力トレーニング 18。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります