

2021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	実技	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）を目的とする。											
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する。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する。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、筋発揮効率が向上する。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する。スピードパフォーマンスが向上する。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る。											
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・器具を用いておこなう。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く。											
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）。授業時数の 4 分の 3 以上出席しない者は評価する。											
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										

2021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