

|                                                                                                                                                                                             |                    |     |    |      |   |    |         |     |    |    |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|----|------|---|----|---------|-----|----|----|---|
| 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 2                                                                                                                                                                               |                    |     |    |      |   |    |         |     |    |    |   |
| 対象                                                                                                                                                                                          | 1 年次               | 開講期 | 後期 | 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 2）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する。                                             |                    |     |    |      |   |    |         |     |    |    |   |
| 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、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ことができない。                                                     |                    |     |    |      |   |    |         |     |    |    |   |
| 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 3     |     |    |      |   |    |         |     |    |    |   |
| 第 3 回                                                                                                                                                                                       | 有酸素低強度トレーニング 4     |     |    |      |   |    |         |     |    |    |   |

|                     |                   |
|---------------------|-------------------|
| 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 2       |                   |
| 第 4 回               | 筋力トレーニング 5        |
| 第 5 回               | 有酸素性中強度トレーニング 3   |
| 第 6 回               | 有酸素性中強度トレーニング 4   |
| 第 7 回               | コーディネーショントレーニング 2 |
| 第 8 回               | 筋力トレーニング 6        |
| 第 9 回               | 有酸素性高強度トレーニング 3   |
| 第 1 0 回             | 有酸素性高強度トレーニング 4   |
| 第 1 1 回             | 筋力トレーニング 7        |
| 第 1 2 回             | 乳酸耐性トレーニング 2      |
| 第 1 3 回             | スピード持久力トレーニング 2   |
| 第 1 4 回             | スプリントトレーニング 2     |
| 第 1 5 回             | 筋力トレーニング 8        |