

|                                                                                                                                                                                                       |                    |     |    |      |   |    |                      |     |    |    |   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----|----|------|---|----|----------------------|-----|----|----|---|
| 2023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 | クラブチームにてサッカーコーチとして従事 |     |    |    |   |
| 授業概要                                                                                                                                                                                                  |                    |     |    |      |   |    |                      |     |    |    |   |
| サッカー場・メディカルフィットネスセンターなどを使用して、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すること。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こと。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こと。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こと。スピードパフォーマンスが向上すること。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・器具を用いて行う。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     |     |    |      |   |    |                      |     |    |    |   |

|                     |                  |
|---------------------|------------------|
| 2023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10回                | 有酸素性高強度トレーニング2   |
| 第11回                | 筋力トレーニング 3       |
| 第12回                | 乳酸耐性トレーニング 1     |
| 第13回                | スピード持久力トレーニング 1  |
| 第14回                | スプリントトレーニング 1    |
| 第15回                | 筋力トレーニング 4       |