

2023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3											
対象	2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・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します。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）熱中症対策を行うこと。（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5										
第3回	有酸素低強度トレーニング6										

2023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 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