

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5											
対象	3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5）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											
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すること。安全性を確保する（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9。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10。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。										

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 5

第4回	筋力トレーニング14。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8。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9。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5。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9回	有酸素性高強度トレーニング8。有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9。有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12回	乳酸耐性トレーニング5。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5。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5。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