

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 6	
第4回	筋力トレーニング 1 5。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 1 0。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 1 1。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 6。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 1 6。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 1 0。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 1 1。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 1 7。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 6。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 6。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 6。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 1 8。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