科目名	サッカートレーニング１							年度	2024
英語科目名	Soccer Training 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース　1年次	必／選	必	時間数	240	単位数	8	種別※	実技
担当教員	永山、丸山（マリノス）、八重樫、志佐	教員の実務経験		有	実務経験の職種	クラブチームにてサッカーコーチとして従事			

【科目の目的】

サッカーで必要な全身技術獲得を目的とし、それを試合で勝つために相手がいる状況下で発揮できるようトレーニングを行う。また、味方があって無し得る場面にも対応できるよう、声、アイコンタクト、ボディーランゲージなどのコミュニケショーンスキル向上にも努める。

【科目の概要】

社会人リーグに勝つために必要とされる技術・戦術を、M-T-M方式を用いてトレーニングします。

【到達目標】

A.オンザボールの技術を習得し複数で発揮することができる
B.パス＆コントロールの技術を習得し複数で発揮することができる
C.キック＆ヘディング技術の正しいフォームを理解し発揮することができる
D.スライディングタックル＆スローイン技術の正しいフォームを理解し発揮することができる
E.ボールポゼッション攻守の技術・戦術を理解し発揮することができる

【授業の注意点】

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ことができない。

評価基準＝ルーブリック

ルーブリック 評価	レベル５ 優れている	レベル４ よい	レベル３ ふつう	レベル2 あと少し	レベル１ 要努力
到達目標 A	オンザボールの技術習得ができ複数で発揮することができる		オンザボールの技術習得ができる		オンザボールの技術習得が全くできない
到達目標 B	パス＆コントロールの技術習得ができ複数で発揮することができる		パス＆コントロールの技術習得ができる		パス＆コントロールの技術習得が全くできない
到達目標 C	キック＆ヘディングの技術習得ができ正しいフォームで発揮できる		キック＆ヘディングの技術習得ができる		キック＆ヘディングの技術習得が全くできない
到達目標 D	スライディングタックル＆ヘディングの技術習得ができ正しいフォームで発揮できる		スライディングタックル＆ヘディングの技術習得ができる		スライディングタックル＆ヘディングの技術習得が全くできない
到達目標 E	ボールポゼッション攻守の技術・戦術の習得ができ継続して発揮することができる		ボールポゼッション攻守の技術・戦術の習得ができる		ボールポゼッション攻守の技術・戦術の習得が全くできない

【教科書】

配布プリント

【参考資料】

【成績の評価方法・評価基準】

試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名	サッカートレーニング１	年度	2024
英語表記	Soccer Training 1	学期	前期

回数	授業テーマ	各授業の目的		授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オンザボールの技術練習 -個人/複数①	オンザボール各種技術を理解し個人で取得し複数で理解・発揮できる①	1	ドリブル技術ドリル	運ぶドリブル、突破のドリブルのが理解できる	2	
			2	ドリブル技術フリー	運ぶドリブル、突破のドリブルのが理解・区別できる		
			3	空中のボールコントロールドリル	空中のボールコンロール各種が理解できる		
2	オンザボールの技術練習 -個人/複数②	オンザボール各種技術を理解し個人で取得し複数で理解・発揮できる②	1	空中のボールコントロールフリー	空中のボールコンロール各種が理解・区別できる		
			2	ドリブル相手あり	相手のプレッシャーを受けながら運ぶドリブル、突破のドリブルのが理解できる		
			3	空中のボールコントロール相手あり	相手のプレッシャーを受けながら空中のボールコントロールができる		
3	オンザボールの技術練習 -個人/複数③	オンザボール各種技術を理解し個人で取得し複数で理解・発揮できる③	1	ドリブルフルプレッシャー	運ぶドリブルでボールを取られないことができる		
			2	空中ボールコントロール展開	空中のボールコトロールから味方へボールを渡すことができる		
			3	突破からの得点	突破のドリブルからチャンスメイク、得点を奪うことができる		
4	パス＆コントロールの技術習得①	パス＆コントロールの技術習得および方向強さ、角度、距離が理解できる①	1	パス＆コントロール(相手なし1)	相手がいない状況で正確に行うことができる		
			2	パス＆コントロール(相手なし2)	相手がいない状況、様々な部位で正確に行うことができる		
			3	パス＆コントロール(相手なし3)	相手がいない状況・複数の関わりで正確に行うことができる		
5	パス＆コントロールの技術習得②	パス＆コントロールの技術習得および方向強さ、角度、距離が理解できる②	1	パス＆コントロール(相手あり1)	相手がいる状況で正確に行うことができる		
			2	パス＆コントロール(相手あり2)	相手がいる状況、様々な部位で正確に行うことができる		
			3	パス＆コントロール(相手あり3)	相手がいる状況・複数の関わりで正確に行うことができる		
6	キックの種類と球種使い分け獲得	キックの種類を習得し状況に応じて使い分けが理解できる	1	様々なキック	様々なキックの種類を理解できる		
			2	様々なキックと距離	様々なキックの種類を飛距離によっての使い分けが理解できる		
			3	様々なキックと味方の状況	様々なキックを味方の状況によっての選択が理解できる		
7	ヘディング技術の習得	スタンディング、ジャンプヘッドが正しいフォームを習得し発揮できる	1	正しいフォームでのヘディング1	正しいフォームでのヘディングが理解できる		
			2	正しいフォームでのヘディング2	正しいフォームでのヘディングを行うことができる		
			3	相手がいる状況でのヘディング	相手との競り合いでジャンプヘッドをすることができる		
8	スライディングタックル技術の習得	スライディングタックルの正しいフォームを習得し発揮できる	1	正しいフォームでのスライディングタックル1	正しいフォームでのスライディングタックルが理解できる		
			2	正しいフォームでのスライディングタックル2	正しいフォームでのスライディングタックルを行うことができる		
			3	相手がいる状況でのスライディングタックル	相手との状況でスライディングタックルをすることができる		
9	スローイン技術の習得	スローインの正しいフォームを習得し発揮できる	1	正しいフォームでのスローイン1	正しいフォームでのスローインが理解できる		
			2	正しいフォームでのスローイン2	正しいフォームでのスローインを行うことができる		
			3	相手がいる状況でのスローイン	相手がいる状況で味方に正確なスローインを行うことができる		
10	オンザボールの技術練習 個人/複数-発展	1回目～3回目授業の難易度が上がった技術を理解し発揮できる	1	ドリブル技術の発展1	様々な部位を駆使し、多方向へ緩急をつけボールを運ぶことができる		
			2	空中ボールコントロールの発展1	飛距離やスピードあるボールの空中コントロールができる		
			3	ドリブル技術の発展1	運ぶドリブルと突破のドリブルの使い分けができる		
11	4v2のボールポゼッション ＊攻撃	ボールポゼッションするための複数での技術発揮、戦術を理解できる	1	ポジショニング1	攻撃のポジショニングが理解できる		
			2	ポジショニング2	相手のプレッシャーによってポジショニング変更を行うことができる		
			3	継続したポゼッション	相手のプレッシャーによってポジショニング変更を継続しポゼッション行うことができる		
12	4v2のボールポゼッション ＊守備	ボールポゼッションの停止、ミスを誘発するための守備を理解するできる	1	ポジショニング1	守備のポジショニングが理解できる		
			2	ポジショニング2	相手の立ち位置によってポジショニング変更、ボール継続阻止を行うことができる		
			3	継続した守備	相手の立ち位置によってポジショニング変更、ボール継続阻止を2人の戦術で行うことができる		
13	6v3のボールポゼッション ＊攻撃	ボールポゼッションするための複数での技術発揮、戦術を理解できる	1	ポジショニング1	攻撃のポジショニングが理解できる		
			2	ポジショニング2	相手のプレッシャーによってポジショニング変更を行うことができる		
			3	継続したポゼッション	相手のプレッシャーによってポジショニング変更を継続しポゼッション行うことができる		
14	6v3のボールポゼッション ＊守備	ボールポゼッションの停止、ミスを誘発するための守備を理解するできる	1	ポジショニング1	守備のポジショニングが理解できる		
			2	ポジショニング2	相手の立ち位置によってポジショニング変更、ボール継続阻止を行うことができる		
			3	継続した守備	相手の立ち位置によってポジショニング変更、ボール継続阻止を３人の戦術で行うことができる		
15	前期の復習	前期学んだことを振返る	1	振返りと実践	前期に学んだ内容の振返りと実践を行うことができる		
			2	振返りと実践、理解	前期に学んだ内容を質問し振返り、実践することができる		
			3	後期へ向けて	後期への課題を明確にし実践することができる		

評価方法：1.小テスト、2.パフォーマンス評価、3.その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等