

|                                                                                                                                                                               |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|---------|-----|----------------------|-----|------|
| 科目名                                                                                                                                                                           |                                                            | 強化合宿 1                        |                                                    |              |                                                               |         |     |                      | 年度  | 2024 |
| 英語科目名                                                                                                                                                                         |                                                            | Reinforcement Training Camp 1 |                                                    |              |                                                               |         |     |                      | 学期  | 前期   |
| 学科・学年                                                                                                                                                                         |                                                            | スポーツ健康学科三年制<br>サッカーコース 1年次    | 必／選                                                | 選※           | 時間数                                                           | 30      | 単位数 | 1                    | 種別※ | 実技   |
| 担当教員                                                                                                                                                                          |                                                            | 永山、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】                                                                                                                                                                       |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 個人・チームの課題をミーティングを通じて理解することができるようになる。また、その理解をトレーニングによって実践的に改善・習得し、練習試合において発揮することができるようになる。このサイクルを短期集中的に行いパフォーマンスが向上する。                                                         |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 【科目の概要】                                                                                                                                                                       |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 短期集中で合宿を行い、技術・戦術・体力面の向上を図ります。                                                                                                                                                 |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 【到達目標】                                                                                                                                                                        |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| A. トレーニングを理解しチームメイトと協力しながら前向きに取り組める<br>B. トレーニングで理解した内容を練習試合でチームメイトと協力し前向きに取り組める<br>C. トレーニング&練習試合で理解した内容をミーティングで振り返り、それを理解し説明でできる<br>D. 期間中、規則正しい生活を送りコンディションを維持し最後までプレーが行える |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 【授業の注意点】                                                                                                                                                                      |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 緊急遅刻、緊急欠席の場合は、合宿開始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<br>評価                                                                                                                                                                  | レベル5<br>優れている                                              | レベル4<br>よい                    | レベル3<br>ふつう                                        | レベル2<br>あと少し | レベル1<br>要努力                                                   |         |     |                      |     |      |
| 到達目標<br>A                                                                                                                                                                     | トレーニングを理解し<br>チームメイトと協力し<br>ながら前向きに取り組<br>める               |                               | トレーニングを理解し<br>チームメイトと<br>協力しながら<br>取り組める           |              | トレーニングが理解で<br>きない。協力<br>できない                                  |         |     |                      |     |      |
| 到達目標<br>B                                                                                                                                                                     | トレーニングで理解し<br>た内容を練習試合で<br>チームメイトと協力し<br>前向きに取り組める         |                               | トレーニングで理解し<br>た内容を練習試合で<br>チームメイトと協力し<br>取り組める     |              | トレーニングが理解で<br>きない。また練習試合<br>で協力し取り組めない                        |         |     |                      |     |      |
| 到達目標<br>C                                                                                                                                                                     | トレーニング&練習試<br>合で理解した内容を<br>ミーティングで振返<br>り、それを理解し説明<br>でできる |                               | トレーニング&練習試<br>合で理解した内容を<br>ミーティングで振返<br>り、それを理解できる |              | トレーニング&練習試<br>合で理解した内容を<br>ミーティングで振返<br>ることができない。また<br>理解できない |         |     |                      |     |      |
| 到達目標<br>D                                                                                                                                                                     | 期間中、規則正しい<br>生活を送りコンディ<br>ションを維持し最後ま<br>でプレーが行える           |                               | 期間中、規則正しい<br>生活を送りコンディ<br>ションを維持し<br>プレーできる        |              | 期間中、規則正しい<br>生活を送れない                                          |         |     |                      |     |      |
| 到達目標<br>E                                                                                                                                                                     |                                                            |                               |                                                    |              |                                                               |         |     |                      |     |      |
| 【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  |                         | 強化合宿 1                                               |                               |                               | 年度   | 2024 |  |
|------|-------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------|------|--|
| 英語表記 |                         | Reinforcement Training Camp 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    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 宿泊を伴う短期集中的な期間にトレーニングミーティング練習試合などを通じて個人チームとしての力を向上させる | 1 トレーニング                      | トレーニングでのテーマを理解し行える            | 2    |      |  |
|      |                         |                                                      | 2 練習試合                        | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 3 ミーティング                      | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |      |      |  |
| 2    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング |                                                      | 1 トレーニング                      | トレーニングでのテーマを理解し行える            |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 2 練習試合                        | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 3 ミーティング                      | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |      |      |  |
| 3    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング |                                                      | 1 トレーニング                      | トレーニングでのテーマを理解し行える            |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 2 練習試合                        | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 3 ミーティング                      | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |      |      |  |
| 4    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング |                                                      | 1 トレーニング                      | トレーニングでのテーマを理解し行える            |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 2 練習試合                        | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 3 ミーティング                      | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |      |      |  |
| 5    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング |                                                      | 1 トレーニング                      | トレーニングでのテーマを理解し行える            |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 2 練習試合                        | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |      |      |  |
|      |                         |                                                      | 3 ミーティング                      | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |      |      |  |
| 6    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 7    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 8    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 9    | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 10   | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 11   | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 12   | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 13   | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 14   | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |
| 15   | トレーニングとトレーニングマッチとミーティング | 1 トレーニング                                             | トレーニングでのテーマを理解し行える            |                               |      |      |  |
|      |                         | 2 練習試合                                               | トレーニングで獲得した内容を理解し試合を行える       |                               |      |      |  |
|      |                         | 3 ミーティング                                             | トレーニング、練習試合で行ったことを理解、振り返りができる |                               |      |      |  |

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