

2024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											
対象	3年次	開講期	後期	区分	必	種別	実技	時間数	30	単位	1
担当教員	永山、樋口(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6）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ーン・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する。											
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1 1。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1 2。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。										

2024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