

科目名	フィジカルトレーニング 1							年度	2025
英語科目名	Physical Training 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科 サッカーコース 1年次	必／選	必	時間数	30	単位数	1	種別※	実技
担当教員	永山、樋口(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】 サッカーに必要なフィジカルフィットネスを理解し、フィジカルフィットネス強化（レベル1）をめざす。また、修得したフィジカルフィットネスレベルをサッカーの試合においてを発揮する。									
【科目の概要】 サッカー場・メディカルフィットネスセンターなどを使用して、フィジカル強化（レベル1）を目的とします。									
【到達目標】 A. ウォーミングアップの基本を理解し、実践できる B. 自体重トレーニングの基本姿勢を理解し実践できる C. コーディネーショントレーニングの基本を理解し、実践できる D. クーリングダウンの基本を理解し、実践できる E. フィジカルテストを行い目標値を超えることができる									
【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。									
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	ウォーミングアップの基本を理解し、実践できる		ウォーミングアップの基本が理解できる		ウォーミングアップの基本が全く理解できない				
到達目標 B	自体重トレーニングの基本姿勢を理解し実践できる		自体重トレーニングの基本姿勢が理解できる		自体重トレーニングの基本姿勢が全く理解できない				
到達目標 C	コーディネーショントレーニングの基本を理解し、実践できる		コーディネーショントレーニングの基本が理解できる		コーディネーショントレーニングの基本が全く理解できない				
到達目標 D	クーリングダウンの基本を理解し、実践できる		クーリングダウンの基本が理解できる		クーリングダウンの基本が全く理解でない				
到達目標 E	フィジカルテストを行い目標値を超えることができる		フィジカルテストを行い目標値に届くことができる		フィジカルテストを行い目標値に届くことができない				
【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。									

