科目名	サッカートレーニング 2	年度	2025
英語科目名	Soccer Training 2	学期	後期
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 240 単位数 8	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

【科目の目的】

サッカーで必要な攻撃の原理原則理解、戦術理解と実践を目的とし、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. オフザボールの攻撃、守備を習得し複数で発揮することができる B. ビルドアップの習得ができ複数で発揮することができる C. サイドチェンジの習得ができ複数で発揮することができる

- D. サイド攻撃の習得ができ複数で発揮することができる E. 中央攻撃の習得ができ複数で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	オフザボール攻撃、 守備の習得ができ複 数で発揮することが できる		オフザボール攻撃、 守備の習得ができる		オフザボール攻撃、 守備の習得が全くで きない				
到達目標 B	ビルドアップの習得 ができ複数で発揮す ることができる		ビルドアップの習得 ができる		ビルドアップの習得 が全くできない				
到達目標 C	サイドチェンジの習 得ができ複数で発揮 することができる		サイドチェンジの習 得ができる		サイドチェンジの習 得が全くできない				
到達目標 D	サイド攻撃の習得が でき複数で発揮する ことができる		サイド攻撃の習得ができる		サイド攻撃の習得が 全くできない				
到達目標 E	中央攻撃の習得がで き複数で発揮するこ とができる		中央攻撃の習得ができる		中央攻撃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 2		ーニング 2	年度	2025		
	英語表記		Soccer Tra	ining 2	学期	* * * * * * * * * * * * * * * * * * * *	
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	己評
1	オフザボール の守備	オフザボール守備 を理解し個人で複数で 理解・発揮できる	理解し個人で複数で 2 コールター 2 オールーの 相手に背後を取られずボールへアタックできる		る	2	
2	オフザボール の守備 2v2+2S	より複数を相手にした状態でのオフザボール守備 を理解し複数で発揮できる	1 より正しいポジション取り り パスコースを消しながらの アタック	2名守備者が互いに止しいボジションを取り彩る 後方へのパスコースを消しながら1stDF、2ndDFを決 ボール状況を見て、球際を作り強さを持ったプレスでボー とができる	定できる	2	
3	オフザボール の攻撃	オフザボール攻撃 を理解し個人で複数で 理解・発揮できる	1 同一視とマーク外し 2 ゼールから近い順でボール を受ける 3 守備者の状況によるアイデアの変更	同一視とマーク外しの理解、習得ができるよりゴールから近い位置でホールを受けるころ よりゴール近くを目指しつつ、守備者の状況を見てアイテできる	アを変更	2	
4	オフザボール の攻撃 2v2+2S	オフザボール攻撃を理解 しよりゴールに近い位置 からの選択を複数で共 有、発揮できる	1 ボール保持者+サーバーとのボジション取り 2 マーク外しと前進 3 マーク外しと前進の一致	ボール保持者とサバーを意識したボシション。 きる マークを外してボールを受ける、ボールを前進させること 2を4名での意図があった状態で行うことがで	ができる	2	
5	オフザボール の攻守 5v5+2S	オフザボール攻守の理解 および2回目〜3回目でお こなった内容を複数で共 有、発揮できる	1 ポジション取り攻守 2 優先順位攻守 3 味方との連携、共有と意	攻守において両者とも正しいポジションを取り続け 攻守におて優先される行動を取り続けること 攻守において味方と意図的に攻撃、守備を行	ができる	2	
6	ビルドアップ トレーニング①	ビルドアップを 理解する	1 エリアの理解 2 ポジショニング理解 3 保持・前進	ビルドアップのエリア理解、使う技術を理解 ゴールキーパーとポジション共有、理解がで ボールを保持と前進の目的が理解できる		2	
7	ビルドアップ トレーニング②	ビルドアップの 理解と習得 1	1 パス&ムーブ 2 ボールの循環フイン 間 3 シンキンングスピード、テ ンポ、リズム	パス&ムーブと速度を理解し発揮できる ライン間へのボール出し入れと空きレーンを理解しる 実行前の良い準備、複数でのテンボ、リズムに加わ きる		2	
8	ビルドアップ トレーニング③	ビルドアップの 理解と習得2	1 ゴールキーバーとのゆさぶ 2 1と循環+ライン間 3 敵陣侵入と優位性	空きレーン創出のためのサイドチェンジを理解発揮 ゆさぶりを強めるためライン間との共有が理解発揮 敵陣侵入後、自チームの優位な選手へボールを送る きる	できる ことがで	2	
9	ボランチ経由の サイドチェンジ	中盤でのサイドチェンジ の理解と習得	1 敵陣中央でのボール循環 スフイドをさせゆさ ぶる 3 ゆさぶり後の完結	でさるたけホール後カへトけずサイドナェンろ ライン間でのバス交換により守備者を上下動させてサイド が行える 相手をどちらかのサイドにボランチを経由してため込むこ る	チェンジ	2	
10	サイド攻撃 左右攻撃	左右のサイド攻撃 理解と習得	1 クロス攻撃 2 サイドからニアソー ン 3 基点ポイントからの変更	クロス攻撃を理解、行える クロス攻撃から内側のニアソーン攻撃への変 る サイドの基点を理解しI、2の内容を理解し優 ス		2	
11	中央攻撃①	中央攻撃の 理解と習得	1 シュートを狙う 2 シュートからの変更 1 3 シュートからの変更2	前向きを作り続けシュートを狙う、打つが行 コンピネーション、ショートスルーパスでシュート る コンビネーション、ワンツーでシュートまで	まで行え	2	
12	中央攻撃② 2列目からの ランニング	中央攻撃2列目からラン ニング 理解と習得	1 追い越すランニング1 2 追い越すランニング2 3 追い越すランニング3	アタッキングサード追い越すランニングを行い得点チャン 得点を奪える	える ⁄ス創出、	2	
13	攻撃の 種類選択①	11対11試合での 実践1	1 攻撃のプランニング確認 2 攻撃のプランニング確認と 実践1 3 攻撃のプランニング確認と 実践2	ビルドアップからフィニッシュまでのプランの確認と共有る 相手がいない状況でボール循環させフィニッシュまで行え 1way相手ありにて攻撃を行い発揮する		2	
14	攻撃の 種類選択②	11対11試合での 実践2	1 攻撃のブランニング確認と 実践復習 2 11対11ストップゲーム1 3 11対11ゲーム	1way相手あり攻撃を行い発揮する(復習) ストップゲームにてその場の改善を入れながら発揮 紅白戦を行いこれまで習得した攻撃を実践で	きる	2	
15	後期の復習	後期学んだことを 振返る	1 振返りと実践 2 振返りと実践、理解 3 2年次へ向けて	前期に学んだ内容の振返りと実践を行うこと 後期に学んだ内容を質問し振返り、実践することが 2年次への課題を明確にし実践することができ	できる	2	

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