



| 科目名                                                   |                           | 強化演習 4                                       |                                        |                                        | 年度   | 2025 |  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------------|------|------|--|
| 英語表記                                                  |                           | Strength Training Seminar 3                  |                                        |                                        | 学期   | 後期   |  |
| 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                                                     | 練習試合①<br>社会人<br>地域リーグ     | 他会場においても試合で勝利するために個人、チームがトライ＆エラーを行い競技力を向上させる | 1 試合準備                                 | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               | 2    |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 2 試合中                                  | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 3 試合後                                  | クールダウン、振返りを適切に行える                      |      |      |  |
| 2                                                     | 練習試合②<br>社会人<br>都県1部2部リーグ |                                              | 1 試合準備                                 | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 2 試合中                                  | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 3 試合後                                  | クールダウン、振返りを適切に行える                      |      |      |  |
| 3                                                     | 練習試合③<br>大学               |                                              | 1 試合準備                                 | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 2 試合中                                  | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 3 試合後                                  | クールダウン、振返りを適切に行える                      |      |      |  |
| 4                                                     | 練習試合④<br>クラブユース           |                                              | 1 試合準備                                 | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 2 試合中                                  | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 3 試合後                                  | クールダウン、振返りを適切に行える                      |      |      |  |
| 5                                                     | 練習試合⑤<br>高校               |                                              | 1 試合準備                                 | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 2 試合中                                  | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |      |      |  |
|                                                       |                           |                                              | 3 試合後                                  | クールダウン、振返りを適切に行える                      |      |      |  |
| 6                                                     | 練習試合⑥<br>社会人<br>地域リーグ     | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 7                                                     | 練習試合⑦<br>社会人<br>都県1部2部リーグ | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 8                                                     | 練習試合⑧<br>大学               | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 9                                                     | 練習試合⑨<br>クラブユース           | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 10                                                    | 練習試合⑩<br>高校               | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 11                                                    | 練習試合⑪<br>社会人<br>地域リーグ     | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 12                                                    | 練習試合⑫<br>社会人<br>都県1部2部リーグ | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 13                                                    | 練習試合⑬<br>大学               | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 14                                                    | 練習試合⑭<br>クラブユース           | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 15                                                    | 練習試合⑮<br>高校               | 1 試合準備                                       | グラウンド準備、ウォーミングアップを適切に行える               |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 2 試合中                                        | 個人、チームのテーマを理解のもとトライ＆エラー、向上心を持ってプレーが行える |                                        |      |      |  |
|                                                       |                           | 3 試合後                                        | クールダウン、振返りを適切に行える                      |                                        |      |      |  |
| 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                                                  |                           |                                              |                                        |                                        |      |      |  |