

科目名	フィジカルトレーニング 4							年度	2025
英語科目名	Physical training 4							学期	後期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 サッカーコース 2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		サッカー選手、大学サッカー部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4）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・陸上競技場などを使用して、フィジカル強化（レベル4）を目的とします。									
【到達目標】									
A. 有酸素性トレーニング（中強度）を理解し、実践できる B. 無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）を理解し、実践できる C. ウェイトトレーニングを理解し、実践できる D. 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）熱中症対策を行うこと。（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	有酸素性トレーニング（中強度）を理解し、実践できる		有酸素性トレーニング（中強度）が理解できる		有酸素性トレーニング（中強度）の理解できない				
到達目標 B	無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）を理解し、実践できる		無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）が理解できる		無酸素性トレーニング（スピード持久力【乳酸耐性】）の理解できない				
到達目標 C	ウェイトトレーニングを理解し、実践できる		ウェイトトレーニングが理解できる		ウェイトトレーニングの理解できない				
到達目標 D	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】									
日本サッカー協会公認指導教本など									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】									
実技レベルのパフォーマンス向上度、積極的な授業参加度、授業態度にて評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

