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	実務経験の職種カー部に				

【科目の目的】

サッカーで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	レベル5	レベル4	レベル3	レベル2	レベル 1		
評価	優れている	よい	ふつう	あと少し	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。

科目名 英語表記		フィジカルトロ	年度	2025			
			学期	後	りり		
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	内容 到達目標=修得するスキル			自己評価
1	有酸素性トレーニ ング① 中強度	= 有酸素性トレーニング 1 目標心拍数 最大心拍数の80%でプレーし続けることができる による フィジカル フィットネス強化① 2 パス&フントロール 日標心拍数を維持したがらパス&フントロールが					
	十 强及	フィットホへ強化①	2 パス&コントロール	目標心拍数を維持しながらパス&コントロール			
2 ング②	ノーニ 有酸素性トレーニング による フィジカル	1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができ 目標心拍数を維持しながらポゼッショントレー				
中強度		フィットネス強化②	2 ポゼッション	できる			
有酸素性トレーニ 3 ング③ 中強度	- 有酸素性トレーニング による フィジカル フィットネス強化③	1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができる 目標心拍数を維持しながらビルドアップトレーニングか				
		2 ビルドアップ	日標心相数を維持しなからピルドナックドレーできる	・しょからヒルドチップトレーニングが 			
有酸素性トレーニ 4 ング④ 中強度		1 目標心拍数	最大心拍数の80%でプレーし続けることができ				
		2 試合形式	目標心拍数を維持しながら6vs6+GK~8vs8+GKで ることができる	」ながら6vs6+GK∼8vs8+GKでプレーす			
5 無酸素性トレーニ ング①	性トレーニ スピード持久力(乳酸	1目的の理解	スピードトレーニング(乳酸耐性)の目的を理	解する			
	ング①		2 効果の理解	スピードトレーニング(乳酸耐性)の効果を理	解する		
6 無酸素性トレーニング②	スピード持久力(乳酸 1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる					
	ング②	耐性 を理解し、実践 できる①	2シュート	目標心拍数の中で、10秒〜40秒の間繰り返しシュートプレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことができる			
7 無酸素性トレーニング③	無酸素性トレーニ	スピード持久力(乳酸	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる			
	耐性) を理解し、実践 できる②	2 ポゼッション	目標心拍数の中で、少人数でのポゼッショントレーニ 秒~40秒行い、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行 できる				
	。無酸素性トレーニ	スピード持久力(乳酸	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる			
8	一 耐性) を理解し、実践 できる③	2 対人トレーニング	目標心拍数の中で、1vs1での対人トレーニングを10秒 い、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことがで		2		
無酸素性トレーニ	-ニ スピード持久力 (乳酸 耐性) を理解し、実践	1 目標心拍数	きわめて高い心拍数でプレーすることができる				
9	ング⑤	「耐性)を理解し、実践 「 できる④	2 試合形式	目標心拍数の中で2 v s 2+G K ~ 3 v s 3+G K を10秒 ~ い、プレー時間の5倍以上の休息後に再び行うことがで			
10 ウェイトトレーニ ング①	イトトレーニ スクワットによるフィ ジカルフィットネス強 – 化	1 フォーム	正しいフォームでトレーニングすることができ	る			
		2 実践	自体重と同じの重さを扱うことができる				
	ウェイトトレーニ	デッドリフトによる	1 フォーム	正しいフォームでトレーニングすることができ	る		
11 ング②	フィジカルフィットネ ス強化	2 実践	自体重と同じの重さを扱うことができる				
10	ウェイトトレーニ	ベンチプレスによる	1 フォーム	正しいフォームでトレーニングすることができ	る		
12 ング③			2 実践	自体重と同じの重さを扱うことができる			
13 ウェイトトレーニ ング④	ъ 2111 г. –		1 目的の理解	筋発揮トレーニングの目的が理解できる			
	トトレーニ 筋発揮トレーニングの 理解	2 効果の理解 実践	筋発揮トレーニングの効果が理解できる 筋発揮トレーニングが実践できる				
			1 目的の理解	基礎パワートレーニングの目的が理解できる			
4	ウェイトトレーニ	基礎パワートレーニン	2 効果の理解	基礎パワートレーニングの効果が理解できる			
14 ング⑤	⑤ グの理解と実践	3 実践	基礎パワートレーニングが実践できる				
		1 Y o - Y o I R 1	高強度運動パフォーマンスの向上				
15	フィジカルテスト	フィジカルフィットネスレベルが向上してい	2 30mスプリント	スプリントパフォーマンスの向上			
	1	るか理解する	3 立ち幅跳び				

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