

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|-----|----|----------|---|----|---------|-----|----|----|---|
| 2025年度 日本工学院八王子専門学校 | | | | | | | | | | | |
| スポーツ健康学科三年制 サッカーコース | | | | | | | | | | | |
| フィジカルトレーニング6 | | | | | | | | | | | |
| 対象 | 3年次 | 開講期 | 後期 | 区分 | 必 | 種別 | 実技 | 時間数 | 30 | 単位 | 1 |
| 担当教員 | 永山、樋口(マリノス)、八重樫、志佐 | | | 実務 経験 | 有 | 職種 | サッカーコーチ | | | | |
| 授業概要 | | | | | | | | | | | |
| 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6）を目的とします。 | | | | | | | | | | | |
| 到達目標 | | | | | | | | | | | |
| 有酸素性パフォーマンス、パワー、能力、エネルギー効率発揮が向上する。無酸素性パフォーマンス、パワー、能力、エネルギー効率発揮が向上する。筋力、等尺性筋発揮、短縮性筋発揮、伸弾性発揮、筋収縮パワー、筋発揮効率が向上する。コーディネーション、柔軟性および運動感覚器神経が向上する。スピードパフォーマンスが向上する。以上を踏まえ試合で質の高いパフォーマンスが発揮できるようになる。 | | | | | | | | | | | |
| 授業方法 | | | | | | | | | | | |
| グラウンド、グラウンドトラック、メディカルフィットネスセンターのマシン・器具を用いておこなう。サッカーに必要な体力向上のトレーニングプログラム、持久的パフォーマンス、高強度運動パフォーマンス、スプリントパフォーマンス、筋発揮パフォーマンスを軸に年間の期分けを考慮しながら授業を展開する。 | | | | | | | | | | | |
| 成績評価方法 | | | | | | | | | | | |
| 成果発表、実技レベルのパフォーマンス向上度にて評価する。平常点、積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。 | | | | | | | | | | | |
| 履修上の注意 | | | | | | | | | | | |
| 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）。 授業時間数の4分の3以上出席しない者は評価対象外となり単位認定を認めない。 | | | | | | | | | | | |
| 教科書教材 | | | | | | | | | | | |
| 日本サッカー協会公認指導教本など | | | | | | | | | | | |
| 回数 | 授業計画 | | | | | | | | | | |
| 第1回 | トレーニングの導入確認。試合中の動き・エネルギーの特徴、フィジカルトレーニングへの応用が理解できるようになります。 | | | | | | | | | | |
| 第2回 | 有酸素性低強度トレーニング1 1。有酸素性低強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります | | | | | | | | | | |
| 第3回 | 有酸素性低強度トレーニング1 2。有酸素性低強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 | | | | | | | | | | |

2025年度 日本工学院八王子専門学校

スポーツ健康学科三年制 サッカーコース

フィジカルトレーニング 6

| | |
|------|---|
| 第4回 | 筋力トレーニング15。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります。 |
| 第5回 | 有酸素性中強度トレーニング10。有酸素性中強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 |
| 第6回 | 有酸素性中強度トレーニング11。有酸素性中強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 |
| 第7回 | コーディネーショントレーニング6。コーディネーショントレーニングを行い、またそれが習得できるようになります。 |
| 第8回 | 筋力トレーニング16。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります。 |
| 第9回 | 有酸素性高強度トレーニング10。有酸素性高強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 |
| 第10回 | 有酸素性高強度トレーニング11。有酸素性高強度トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 |
| 第11回 | 筋力トレーニング17。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります。 |
| 第12回 | 乳酸耐性トレーニング6。乳酸耐性トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 |
| 第13回 | スピード持久力トレーニング6。スピード持久力トレーニングをボールを使用し応用させ行い、またそれが理解ができるようになります。 |
| 第14回 | スプリントトレーニング6。スプリントトレーニングを行い、またそれが習得できるようになります。 |
| 第15回 | 筋力トレーニング18。器具を使用しベンチプレス、スクワット、デットリフトを回数セット数を設定し習得できるようになります。 |