

1. Course Description

サッカーの特性を理解し、競技レベルを考慮して技術及び戦術を段階的に修得します。さらに、その過程において自他の心身の健康を維持・増進させるための知識や実践的能力を養います。学修目標の2・5に貢献する授業です。

2. Course Objectives

授業では、サッカーの楽しさと喜びを実感するとともに、自身の健康と体力向上を図り、技術向上、戦術を理解することによりサッカーを客観的に理解することができます。それにより、生涯スポーツの基礎となる実践力を高めることを目標とします。

3. Grading Policy

授業態度、実技テスト、戦術・競技規則の理解度等をもとに総合的に評価します。

評価の配分にはおおまかに以下のようになります。

授業態度 40%

実技テスト 25%

戦術・競技規則の理解度 20%

最終レポート(最終試験) 15%

最後の授業で全体に対するフィードバックを行います。

4. Textbook and Reference

Textbook

必要に応じて資料を配布します。

5. Requirements(Assignments)

傷害予防のために日常の運動、ストレッチ等を心がけてください。授業以外で体を動かす時間をつくりましょう。

サッカーの試合観戦、サッカーに関する書籍を読む等の学修を15時間以上行い、サッカー競技のルールや特性を理解しておきましょう。

6. Note

サッカーに適した服装、用具(スパイク・トレーニングシューズどちらでも可)を準備し、授業に取り組んでください。グラウンドかフットサルコートで行うかは人数によって確定します。天候等の都合により、体育館もしくは教室で授業を行う場合があります。掲示板を注意して見ておくようしてください。

スポーツ1を受講していない学生も歓迎します。

7. Schedule

- [1] オリエンテーション(授業の説明・サッカーの映像視聴)
- [2] ゴールキーパー ー全員でGKの経験ー
- [3] 基本テクニック ーキック、ボールコントロール、ドリブリー
- [4] 観る
- [5] ボールフィーリング&ドリブル
- [6] パス&コントロール
- [7] シュート
- [8] 守備のテクニック
- [9] ボールを奪う
- [10] ポゼッション
- [11] ゴールを奪う
- [12] リーグ戦(予選リーグ)
- [13] リーグ戦(決勝トーナメント①)
- [14] リーグ戦(決勝トーナメント②)
- [15] 到達目標の確認、振り返り