

## 体育実技A(フットサル) 1単位(春学期)

初級者から上級者までフットサルを楽しく学ぶ!  
春学期: 木1/木2/木3

森本 美行

### 授業の目的:

サッカー男子日本代表、なでしこジャパンの人気と共にプレーを楽しみたいという人も増えてきました。しかしサッカーは場所や人数、経験の有無によって実際にプレーするという意味ではややハードルが高くなってしまっています。フットサルはバスケットボールコート程度のスペースで5人対5人で接触プレーが禁止されているため気軽に、かつそれぞれのレベルに合わせて安全に楽しむことができます。昨年カズ選手も参加したワールドカップ以降人気が高まってきたフットサルを楽しく学びプレーすることが本授業の目的です。

### 授業の計画:

- 1 フットサルイントロダクション  
ルール、サッカーとの違い、注意すべきこと等
- 2 基礎技術修得1  
止める/蹴る/動く等フットサルに必要な基本動作
- 3 基礎技術修得2  
止める/蹴る等フットサルに必要な基本動作の応用編  
動きながらの基本動作
- 4 基本戦術1  
1対1、2対1、2対2等個人戦術から小グループ戦術のトレーニング
- 5 基本戦術2  
フットサルのフォーメーションの理解とフォーメーションに合った戦術トレーニング
- 6 トレーニングマッチ1  
レベルごとにチーム分けを行いトレーニングマッチを行う。
- 7 トレーニングマッチ2  
レベルごとにチーム分けを行い前週と異なる組分けでトレーニングマッチを行う。
- 8 トレーニングマッチ3  
レベルを考慮せず混合チームでのトレーニングマッチを行う。
- 9 トレーニングマッチ4  
レベルを考慮せず前週とは異なる組分けの混合チームでのトレーニングマッチを行う。
- 10 トレーニングマッチ5  
レベルを考慮せず前週とは異なる組分けの混合チームでのトレーニングマッチを行う。
- 11 リーグ戦1週目  
レベル毎の人数比を考慮したチーム作りを行い、そのチームでリーグ戦を行う。
- 12 リーグ戦2週目  
レベル毎の人数比を考慮したチーム作りを行い、そのチームでリーグ戦を行う。
- 13 リーグ戦3週目  
レベル毎の人数比を考慮したチーム作りを行い、そのチームでリーグ戦を行う。
- 14 リーグ戦4週目  
レベル毎の人数比を考慮したチーム作りを行い、そのチームでリーグ戦を行う。
- 15 リーグ戦5週目  
レベル毎の人数比を考慮したチーム作りを行い、そのチームでリーグ戦を行う。

### 成績評価方法:

出席60% (2/3以上出席しないと評価しない/遅刻2回で欠席扱いとする)

技術10% (ボールを止める、蹴るという基本技術で評価)

理解10% (ゲーム中の判断等競技理解のレベルで評価)

態度20% (授業がスムーズに進められるように協力的か評価)

### 実施場所:

記念館

### 服装携帯品等:

運動が出来るユニフォーム、ジャージ等の体操着

フットサル用(屋内専用)シューズ