

体育実技A(サッカー) 1単位(春学期)

体育実技A(サッカー) 1単位(秋学期)

～サッカーを通したQOLの向上～
春学期・秋学期：月2/月3/金2

富田 賢

授業の目的:

本授業は、世界中で愛されるスポーツの一つであるサッカーを体験し、その魅力、楽しさについて学ぶと共に、競技力向上を目指すことを目的とする。チームメートと共に協力して「ゴール」という一つの目標を達成するために必要な基本技術・戦術、状況判断、そしてコミュニケーションスキルを習得する。生涯スポーツとしてサッカーを捉え、健康的な生活に寄与するのに必要な基本技術及び考え方を養う。

授業の計画:

- 1 基本技術とゲーム
テーマ：インサイドキック
Jリーグ、欧州リーグ等トップレベルにおいてもゲーム中使用するキックの90%以上はインサイドキックである。それほどサッカーにおいて基本的な技術であるインサイドキックの習得を目指す。
 - 2 基本技術とゲーム
テーマ：ドリブル
相手を抜くためだけのドリブルではなく、状況判断して運んでいくためのドリブルの習得を目指す。
 - 3 基本技術とゲーム
テーマ：ヘディング
ヘディングの競り合いで有利になれば、試合を優位に進めることが出来る。1cmでも高く飛んでヘディングするためのスキルの習得を目指す。
 - 4 戦術練習とゲーム
テーマ：攻守の切り替え
サッカーの90分間の試合のうち攻守の切り替えの時間はわずか1、2分である。現代サッカーではその1、2分で勝負が決まるといわれる。グループでの素早い攻守の切り替えの習得を目指す。
 - 5 戦術練習とゲーム
テーマ：オフENSE (ワイドなポジション)
105m×68mのサッカーのピッチを広く使ったオフENSEの理解、習得を目指す。
 - 6 戦術練習とゲーム
テーマ：ディフェンス (コンパクトなポジション)
現代サッカーでは、フォワードからディフェンスラインの距離は30m以内にするのが原則といわれている。相手にスペースを与えないコンパクトなディフェンスの理解、習得を目指す。
 - 7 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 8 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 9 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 10 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 11 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 12 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 13 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
 - 14 ゲーム中心
テーマ：コミュニケーション、チームワーク、習得した技術の発揮
- その他 試合観戦

成績評価方法:

出席 (60%)、授業態度 (20%)、理解度 (20%) の3項目を点数化し、その合計点で評価する

実施場所:

陸上競技場

服装携帯品等:

運動できる服装とサッカー用のシューズ

雨天時の対応(屋外種目のみ):

教室にて講義あるいはビデオ観賞。

担当教員から履修者へのコメント:

サッカー経験者、未経験者問わず積極的に授業に参加する学生を歓迎します。「サッカーが好きだ」、「サッカーのことよくわからないけど知りたい」、という学生を尚のこと歓迎します。チームスポーツであるサッカーの楽しさ、素晴らしさ、奥深さを、一緒にプレーしながら共に学んでいきましょう。

質問・相談:

毎回の授業時に受け付けます。