

JFA フィジカルフィットネスC級コーチ養成講習会 岡山FA開催

受付：9:30～

第1日目 9/14 (日)	1000-1100	1130-1300	昼 食	1430-1600	1630-1800
	オープニング & 1. サッカーで要求される体力 ・心拍数測定法 (講義/グループワーク) @赤坂グラウンドミーティングルーム	2. ウォーミングアップとリカバリー サッカーで要求される体力 (実技) @赤坂グラウンド		3. サッカーで要求される体力分析・ ウォーミングアップとリカバリー (講義/グループワーク) @IPU 第一キャンパス ラーニングラボ	4. 体カトレーニングの分類 運動生理学：酸素運搬系 (講義/グループワーク) @IPU 第一キャンパス ラーニングラボ
第2日目 9/15 (月・ 祝)	0900-10:00	1030-1200		1330-1530	1600-1730
	6. サッカー選手の体力テスト /自体重トレーニング (講義/グループワーク) 7. 指導実践プランニング @IPU 第一キャンパス ラーニングラボ	9. 運動生理学：エネルギー供給系 (講義/グループワーク) 7. 指導実践プランニング @IPU 第一キャンパス ラーニングラボ		5. サッカーの体カトレーニング (有酸素性TR/スピード) (実技) @赤坂グラウンド	8. 体カテスト/自体重トレーニング (実技) 7. 指導実践プランニング @赤坂グラウンド
第3日目 9/16 (火)	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730
	10. サッカーの体カトレーニング1 (指導実践&振り返り) @水島緑地公園人工芝G	10. サッカーの体カトレーニング1 (指導実践&振り返り) @水島緑地公園人工芝G		11. サッカーのコーディネーション/ ランニング トレーニング (実技) @水島緑地公園人工芝G	12. 育成年代のトレーニング 13. 運動生理学：筋 7. 指導実践プランニング @水島緑地公園 会議室
第4日目 9/17 (水)	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730
	14. サッカーの体カトレーニング2 (指導実践&振り返り) @水島緑地公園人工芝G	14. サッカーの体カトレーニング2 (指導実践&振り返り) @水島緑地公園人工芝G		15. 筆記テスト& クロージング @水島緑地公園 会議室	

テキスト

- ・トレーニング生理学, Bangsbo, 大修館
- ・サッカーの体カトレーニング, Bangsbo, 大修館
- ・サッカーの体カテスト, Bangsbo, 大修館