

## 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～

日付	1000-1100	1130-1300	昼 食	1430-1600	1630-1800
	講義	実技		講義	実技
第1日目 9/14 (日)	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)	4. 体力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)
第2日目 9/15 (月・ 祝)	0900-10:00 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	1030-1200 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		1330-1530 5. サッカーの体力トレーニング (有酸素性TR/スピード) (実技) @赤坂グラウンド	1600-1730 8. 体力テスト/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 10. サッカーの体力トレーニング1 (指導実践＆振り返り) @水島緑地公園人工芝G	1100-1230 10. サッカーの体力トレーニング1 (指導実践＆振り返り) @水島緑地公園人工芝G		1400-1530 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	1600-1730 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 14. サッカーの体力トレーニング2 (指導実践＆振り返り) @水島緑地公園人工芝G	1100-1230 14. サッカーの体力トレーニング2 (指導実践＆振り返り) @水島緑地公園人工芝G		1400-1530 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
- ・サッカーの体力トレーニング, Bangsbo, 大修館
- ・サッカーの体力テスト, Bangsbo, 大修館