

JFA フィジカルフィットネスCライセンスコーチ養成講習会 @徳島文理大

受付：9:30～

第1日目 2/6 (土)	1000-1100	1130-1300	昼 食	1400-1530	1600-1730
	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)	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)		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 2/7 (日)	0900-11:00	1130-1230		1400-1530	1600-1730
	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)	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		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	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
第3日目 2/13 (土)	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730
	10. サッカーの体力トレーニング1 (指導実践&振り返り)	10. サッカーの体力トレーニング1 (指導実践&振り返り)		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)	12. 育成年代のトレーニング 7. 指導実践プランニング
第4日目 2/14 (日)	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730
	13. サッカーの体力トレーニング2 (指導実践&振り返り)	13. サッカーの体力トレーニング2 (指導実践&振り返り)		15. 筆記テスト & クロージング	

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