

JFA フィジカルフィットネスC級コーチ養成講習会 【茨城FAコース@IFAフットボールセンター】 ※通い型

	1000-1100	1130-1300		1430-1600	1630-1800
第1日目 10/15 (火)	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)	昼 食	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)
第2日目 10/16 (水)	0900-11:00	1130-1230		1400-1530	1600-1730
	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)	6. サッカー選手の体カテスト /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	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 10/17 (木)	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)	10. サッカーの体カトレーニング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 13. 運動生理学：筋 7. 指導実践プランニング	
第4日目 10/18 (金)	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)	14. サッカーの体カトレーニング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