

## 2024年度JFA フィジカルフィットネスC級コーチ養成講習会 群馬FAコース@コーエイ前橋フットボールセンター

受付：9:30～

	1000-1100	1130-1300		1430-1600	1630-1800
<b>第1日</b> <b>目</b> <b>11/9</b> <b>(土)</b>	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)
	0900-11:00	1130-1230		1400-1530	1600-1730
<b>第2日</b> <b>目</b> <b>11/10</b> <b>(日)</b>	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
	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730
<b>第3日</b> <b>目</b> <b>11/16</b> <b>(土)</b>	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
	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730
<b>第4日</b> <b>目</b> <b>11/17</b> <b>(日)</b>	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	
	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730