



## 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 通い型 (岩手F Aコース) 開催要項

### 1. 目的

フィジカルフィットネストレーニングを計画及び実行する際のベースとなる基礎的な知識を会得し、フィジカルフィットネスに関して選手に指導できる人材を養成することを目的とする。

### 2. 主催

公益財団法人 日本サッカー協会／公益社団法人 岩手県サッカー協会

### 3. 主管

公益社団法人 岩手県サッカー協会 技術委員会

### 4. 受講資格・条件

- (1) 有効な JFA C 級コーチ以上のライセンスを保有していること
- (2) すべての日程・カリキュラムを受講できること
- (3) 同意書・誓約書の内容に同意し、受講確定後、別途指定する日までに提出すること

### 5. 定員

24名

### 6. 受講料

55,000円(税込)

※受講申込後に「9. 受講申込・締切」に記載の方法によりお支払いください。

※指定の教本3冊が必須教材となります受講前に各自購入のうえ持参ください

### 7. 開催期間・会場

9月15日(日)、9月16日(月・祝)、9月17日(火)、9月18日(水)

サンビレッジ・紫波(軽運動場)(〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前2-1-1)

岩手県フットボールセンター(〒028-3318 岩手県紫波郡紫波町紫波中央駅前2-1-1)

※JR紫波中央駅下車徒歩7分

### 8. 持ちもの

実技しやすい服装、スパイク、トレーニングシューズ、昼食、筆記用具など

## 9. 受講申込・締切

受講希望者は、[KICKOFF](#) にログインし、「指導者」→「講習会・研修会申込」より下記内容を入力しお申し込みください。

「技能区分」：サッカー指導者⇒「講習会・研修会区分」：その他講習会

「主催協会」：岩手県サッカー協会

**締切：9月6日（金）** ※申込は先着順となります。

## 10. 受講決定

締切後、KICKOFF にご登録のメールアドレス宛に、受講可否及び提出書類（誓約書、同意書、事前課題）をメールにてご連絡します。※KICKOFF 登録メールアドレスを、申し込み前に有効なものに変更してください。

## 11. コーススケジュール・カリキュラム概要・講師

日程

	時間	内容
1日目 (9/15)	9:30～	受付（サンビレッジ紫波多目的ホール）
	10:00～11:00	オープニング&講義：サッカーで要求される体力・心拍数測定法
	11:30～13:00	実技：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
	14:30～16:00	講義：サッカーで要求される体力・W-up とリカバリー
	16:30～18:00	講義：体力トレーニングの分類運動生理学：酸素運搬系
2日目 (9/16)	09:00～11:00	実技：サッカーの体力トレーニング（有酸素性TR/スピード）
	11:30～12:30	講義：サッカー選手の体力テスト/自体重トレーニング（グループワーク）/指導実践プランニング
	14:00～15:30	実技：体力テスト/自体重トレーニング/指導実践プランニング
	16:00～17:30	講義：運動生理学：エネルギー供給系（グループワーク）/指導実践プランニング
3日目 (9/17)	09:00～10:30	実技：サッカーの体力トレーニング1（指導実践&振り返り）
	11:00～12:30	実技：サッカーの体力トレーニング1（指導実践&振り返り）
	14:00～15:30	実技：作家一野コーディネーション/ランニングトレーニング
	16:00～17:30	講義：育成年代のトレーニング/運動生理学（筋）/指導実践プランニング
4日目 (9/18)	09:00～11:00	サッカーの体力トレーニング2（指導実践&振り返り）
	11:00～12:30	サッカーの体力トレーニング2（指導実践&振り返り）
	14:00～15:30	筆記テスト&クロージング

講師： J F A フィジカルC級コーチエディケーションチューター

## 11. その他

---

講習会開催までに下記教材 3 冊をご購入のうえご持参ください。

- ・ゲーム形式で鍛えるサッカーの体力トレーニング 1,760 円、
- ・パフォーマンス向上に役立つサッカー選手の体力測定と評価 2,420 円、
- ・スポーツコーチのためのトレーニング生理学 2,750 円

<https://www.taishukan.co.jp/book/b198868.html>

<https://www.taishukan.co.jp/book/b198938.html>

<https://www.taishukan.co.jp/book/b493001.html>

- ・お申込み以降のご案内はメールにて行うため、必ず有効なメールアドレスを KICKOFF にご登録ください。万が一、異なったアドレスを登録しメールが届かなかった場合も一切の責任は負いかねますので、予めご了承ください。
- ・万が一、ケガや体調不良などにより全ての実技・実践をこなせない状況でお越しの場合、受講をお断りする場合があります。コンディションを整えてご参加ください。
- ・講習会は各種試験を含めて日本語でおこないます。
- ・岩手県サッカー協会の責において講習会の変更・中止が生じた場合も受講生のかかる交通費のキャンセル料等は一切負担致しません
- ・講習会は通い型となります。自家用車などでお越しの方は事故に十分気をつけてください。宿泊を必要とされる方は各自で手配をお願いします。
- ・開催日時、会場、開催方法などは現時点での予定です。今後の状況により変更になる可能性がありますことをご了承ください。

## 12. お問い合わせ

---

### 【本講習会に関するお問い合わせ】

公益社団法人 岩手県サッカー協会 技術委員会  
指導者養成部長 出口 忠一 (TEL : 090-3125-5903)

### 【KICKOFF の入力・操作方法等のお問い合わせ】

JFA 登録サービスデスク (TEL : 050-2018-1990)

※登録サービスデスクの営業は、下記をご確認ください。

URL : <https://www.jfa.jp/registration/sd.html>