

JFA フィジカルフィットネスC級コーチ講養成習会 モデルカリキュラム

	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730	1900-2030
DAY 1				1. オープニングとサッカーで要求される体力 運動生理学：呼吸・心臓循環 (講義/グループワーク)	2. 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 (グループワーク)
DAY 2	4. 運動生理学：酸素運搬・血液 ウォーミングアップとクーリングダウン 体づくり (講義/グループワーク)	5. ウォーミングアップとクーリングダウン 自体重トレーニング (実技)		6. 運動生理学：エネルギー供給 有酸素性・スピードトレーニング (講義/グループワーク)	7. サッカーの有酸素性・スピードトレーニング (実技)	8. 心拍数分析と指導実践プランニング (グループワーク)
DAY 3	9. 運動生理学：筋 体力テストと期分け (講義/グループワーク)	10. サッカーの有酸素性・スピードトレーニング (指導実践1)	L U N C H  B R E A K	11. サッカーの有酸素性・スピードトレーニング (指導実践2)	12. 指導実践振り返り 運動生理学：神経 発育発達 (グループワーク/講義)	13. ランニングトレーニングとコーディネーション (講義)
DAY 4	14. ランニングトレーニングとコーディネーショントレーニング (実技)	15. 体力テスト (実技)		16. 筆記テストとクロージング		