

2025年度 公益財団法人日本サッカー協会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(北海道FAコース)

実技会場	札幌サッカーアミューズメントパーク(人工芝)				実技会場
学科会場	札幌サッカーアミューズメントパーク(レクリエーションルーム)				学科会場
日程	①	②	③	④	日程
月日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	月日
曜日	月	火	水	木	曜日
9:00		09:00-11:00(実技) サッカーの体カトレーニング (有酸素性TR/スピード)	09:00-10:30(実技) サッカーの体カトレーニング I (指導実践&振り返り)	09:00-10:30(実技) サッカーの体カトレーニング II (指導実践&振り返り)	9:00
10:00	10:00-11:00(講義) オープニング&サッカーで要求される体力・ 心拍数測定法				10:00
11:00		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 指導実践プランニング	11:00-12:30(実技) サッカーの体カトレーニング I (指導実践&振り返り)	11:00-12:30(実技) サッカーの体カトレーニング II (指導実践&振り返り)	11:00
12:00	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				12:00
13:00					13:00
14:00		14:00-15:30(実技) サッカー選手の体力テスト/自体重トレーニング 指導実践プランニング	14:00-15:30(実技) 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	14:00-15:30(講義) 筆記テスト&クロージング	14:00
15:00	14:30-16:00(講義) 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				15:00
16:00		16:00-17:30(講義) 運動生理学:エネルギー供給系 指導実践プランニング	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		16:00
17:00	16:30-18:00(講義) 体カトレーニングの分類 運動生理学:酸素運搬系				17:00
18:00					18:00