

【GCA2018】『 The 11+ 』クリニック in 大垣 開催要項

内 容

The 11+ (イレブンプラス) の講義および実技

□■□■ The 11+ とは? ■□■□

国際サッカー連盟医学委員会傘下の FIFA Medical Assessment and Research Centre (F-MARC) が作成した、育成年代のサッカープレーヤーを対象とした傷害予防のウォームアッププログラムのことです。しかし、ここで扱われるメニューは、ウォーミングアップのみならず、様々な場面で手軽に活用することができます。

具体的には、ランニング・筋力・神経筋コントロール・プライオメトリクス（筋力をパワー・瞬発力に変換する能力）・バランスなどの運動能力向上にフォーカスしたエクササイズがあります。これらは、止める・蹴るなどのサッカー特有の技術に対して直接的に働きかけるものではありませんが、それらの運動能力を向上させることにより、フィジカルコンタクトを伴うサッカーにおいて動きのスムーズさや安定した技術・戦術の発揮につながり、選手の将来的なパフォーマンスにも大きな影響をもたらします。

また、神経系に働きかけるメニューも多くあるため、ゴールデンエイジ（小学生高学年くらい）までに正しい方法で実施し、選手に適切な刺激を与えたいものです。

さらに、本プログラムの中にある「体幹トレーニング」は自体重を利用して行われるため、あらゆる年齢・場所や状況で手軽に行えるというのがメリットの1つです。これに関する書籍や映像は簡単に入手できますが、トレーニング中の姿勢や動きなどの留意点について、正しく指導することが最重要となります。

詳細は【[日本サッカー協会ホームページ](#)】をご覧ください。

日 程

2018年6月24日（日）

【受付】17:40～

【講義】18:00～18:30

【実技】18:30～20:00

会 場

大垣工業高校 体育館 1 階 多目的スペース（大垣市南若森町 301-1）

講 師

大野 和哉（オオノ カズヤ）氏

☑ The 11+ インストラクター ☑ 鍼灸師

☑ 柔道整復師

☑ 大野はり灸接骨院 院長

申込条件

岐阜県のサッカーに携わる指導者

※ 指導者ライセンス／指導チーム／GCA 登録／カテゴリー／競技レベル／実績などの有無はまったく不問です。

参加費

【GCA2018 登録者】 無料

【GCA2018 未登録者】 500 円

※ 当日の受付にて集金します。

定員

20 名（最小催行人数 5 名）

※ 参加者決定の優先順位は、① GCA2018 登録者 ② 西濃地区で活動されている方 ③ 先着順とします。

申込方法

別紙『参加申込書』をダウンロードし、入力したものを下記メールアドレスへご送信ください。

※ 上記方法が難しい場合は、参加申込書と同じ内容をメール文章にてお知らせください。

申込締切

2018 年 6 月 17 日（日）

主催／主管

一般財団法人 岐阜県サッカー協会 指導者養成部 Coaches Association (GCA)

その他

- (1) 実技は体育館で行いますので、必ず**室内用シューズ**をご用意ください。
- (2) 実技において負傷した場合は、主管者にて応急処置を行います。一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- (3) GCA2018 への登録は随時受け付けています。詳細については【[岐阜県サッカー協会ホームページ](#)】をご覧ください。
- (4) GCA の取り組みをより多くの方に知っていただくよう、本クリニック参加中の映像／写真を主催者で使用させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。
- (5) 参加申込書にご入力いただいた個人情報については、岐阜県サッカー協会主催／主管の事業にのみ使用し、その他の目的では一切使用しません。

お問い合わせ先

西川 勤

一般財団法人 岐阜県サッカー協会 指導者養成部

【メールアドレス】 gfa.coachers.association@gmail.com