

リフレッシュ研修会(フィジカルフィットネス)

日 程：2024 年 2 月 17 日(土)

場 所：【講義】岐阜メモリアルセンター第一会議室 【実技】岐阜メモリアルセンター体育室

参 加 者：25 人 (岐阜県サッカー協会技術委員会・指導者養成部/ユース育成部/国体強化部)

講 師：菅野 淳

(2023 年フィジカルフィットネスプロジェクトリーダー:JFA/U-20 日本代表フィジカルコーチ)

【参加者の感想】

- サイエンスリテラシーとフィジカルリテラシーを上げていかないといけないことが分かった。そのためには、もっと学ぶ必要があると感じた。
- 菅野先生の経験や様々なエビデンスにより大変整理された講義内容だったということはもちろんのこと、先生の人柄と話術に引き込まれて大変貴重な時間を過ごすことができました。現場をしばらく離れている身ですが、久々に「伝えたい」という気持ちが自分の中に生まれました。「マインドを変える」という言葉も大変印象に残りました。是非とも菅野先生には定期的・継続的に岐阜県との繋がりを続けていただきたいなと思いましたし、もっと多くの岐阜県の指導者に話しをしていただけたらと思いました。是非ともよろしくお願いいたします。ありがとうございました。
- 知っていて指導していたつもりでしたが、細かなことが落ちていたり間違っていて覚えていたものがあったりすることに気づけました。指導現場で選手と改めて取り組み、近くの指導者から広めたいと思いました。
- 怪我予防のためにウォーミングアップの質が大事だと実感した。ムーブメントプレパレーションを実践したことによって、選手に還元できる指導を行えるようになったと感じる。コアエクササイズにおいても昭和的指導ではなく、刺激を与えるという目的で行っていききたい。

【担当チューターより成果と課題】

今回は指導者養成部の新企画として JFA フィジカルフィットネスプロジェクトのリーダー菅野さんにお越しいただき「育成年代のフィジカル」についての講義、現場で使える W-UP・測定方法の実技を講演していただきました。フィジカルといえば「強い」「根性」と捉えられがちですが、「根拠」「理論」データベースからの「比較」など、様々な方法で選手へアプローチできます。「サイエンスリテラシー」を岐阜県の中にも用いて選手育成に役立ててほしいです。

岐阜 FA サブシニアチューター：馬淵 圭太

【講義の様子】

