

【GCA2017】出前トレーニング『The 11+』募集要項

本活動は、**The 11+ (イレブンプラス)** の専門インストラクターを派遣することにより、育成年代のチームをサポートし、岐阜県におけるサッカー環境をより一層向上させることを目的としています。

「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。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の向上にフォーカスしたエクササイズがあり、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。

これらは、止める／蹴る／運ぶ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、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大きな影響をもたらします。

また、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実施することができます。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求められます。

詳しくは【[日本サッカー協会メディカルインフォメーション](#)】をご覧ください。

インストラクター

村橋 喜代久（ムラハシ キヨヒサ）氏

- ☞ The 11+インストラクター
- ☞ やまが整形外科リハビリテーション科 勤務
- ☞ 柔道整復師
- ☞ 公益財団法人 日本体育協会公認アスレティックトレーナー
- ☞ 岐阜県サッカー協会評議員

大野 和哉（オオノ カズヤ）氏

- ☞ The 11+インストラクター
- ☞ 柔道整復師
- ☞ 鍼灸師

申込条件

- ☞ 岐阜県内で活動している「チーム」または「指導者」
- ☞ メールによって情報のやり取りができること
- ※ サッカー協会への登録／カテゴリー／競技レベル／実績などまったく不問です。
- ※ 指導対象は選手／指導者のどちらでも OK です。
- ※ 最小催行人数 5 名

費用

「講習費」及び「交通費」について、以下のようにご負担ください。

講習費

【申込者が GCA 登録者の場合】1 回（2 時間程度）につき 4,000 円

【申込者が GCA 登録者でない場合】1 回（2 時間程度）につき 6,000 円

交通費

インストラクターの自宅 ～ 活動会場の往復ガソリン代

(1) 片道 30km 未満の場合 → 往復距離(km)×20 円

(2) 片道 30km 以上の場合 → 往復距離(km)×40 円（含む高速料金）

※ km 数の計算は「Google マップ」にて算出

※ 会場が遠方の場合は、宿泊費をお願いする場合があります。

申込方法

ご入力いただいた別紙『O1_GCA2017_出前 TR_11+_申込フォーム』を、下記お問い合わせ先へメールにてご送信ください（後日、担当者より連絡を入れます）。

※ 申込フォームは、事務処理の都合上、[エクセルファイルのまま](#)ご送信ください。

その他

- (1) 場合によってはインストラクターを派遣できないこともありますので、予めご了承ください。
- (2) 会場の確保はお申し込み者にてお願いします（バスケットボールコート程度の広さが必要）。
- (3) 本活動中の負傷については、一切責任を負いかねますので、ご了承ください。
- (4) お知らせいただいたメールアドレスへ送信できないケースがあります。当方からの連絡はメールにて行いますので、下記アドレスから受信できるように各端末の設定をご確認ください。
- (5) GCA の取り組みをより多くの方に知っていただくために、本活動中の映像・写真を主管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。
- (6) GCA では登録者を随時募集しています。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。
- (7) 申込フォーム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指導者養成部主催・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。

主催・主管

一般財団法人 岐阜県サッカー協会 技術委員会 指導者養成部 Coaches Association

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 技術委員会 指導者養成部

【メールアドレス】p39743@gifu-net.ed.jp