

【GCA2017】『The 11+』クリニック in 多治見 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ることです。

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ことがメリットの1つです。これに関する書籍や映像は簡単に手に入れることができます、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

2017年6月24日(土)

【受付】17:30 ~

【講義】18:00 ~ 18:30

【実技】18:30 ~ 20:00

会 場

岐阜県立多治見高等学校（多治見市坂上町9丁目141）体育館

講 師

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

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(JFA 公認指導者ライセンス／指導チーム／GCA 登録／カテーテリー／競技レベル／実績 etc.まったく不問)
- メールによって情報のやり取りができる方

参加費

【GCA2017 登録者】	無料
【GCA2017 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 GCA2017 登録者 ② 東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、必要事項をご入力の上、下記担当者アドレスまでメールにてお申し込みください。

※ 参加申込書は、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。**

申込締切

2017年6月15日（木）

その他の

- (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が、一切責任を負いかねますのでご了承ください。
- (3) GCA2017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。

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 Coachers Association (GCA)

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

【PC アドレス】 p39743@gifu-net.ed.jp