

【GCA2018】『フィジカルトレーニング』クリニック in 岐阜 開催要項

内容

～ サッカーをしながら持久力を鍛える ～

持久力の向上を目指したトレーニングを行う際、どのような練習メニューを行っていますか？“素走り”による練習メニューだけに頼っていませんか？

サッカーはサッカーをすることによってうまくなります。また、選手の発育・発達／モチベーション／時間的効率／トレーニングの意図などを考えると、ボールを使いながらのトレーニングによってフィジカル（身体）へアプローチする方が効果的な場合があります。

本クリニックでは、運動強度を測る指標のひとつである「**心拍数**」を用いて、サッカーの技術・戦術とフィジカル要素を組み合わせたトレーニングメニューの紹介やプログラム作成の考え方についてレクチャーします。「フィジカル」、「心拍数」と聞くと、何だか難しいイメージを持たれる方もあるかと思いますが、今回扱う内容は、指導現場で活かすことができる実践的なものとなっています。

日時

2018年11月17日（土）

【受付】17：00 ～

【講義】17：30 ～ 18：00

【実技】18：00 ～ 19：30

会場

岐阜高校（岐阜市大縄場3丁目1）視聴覚室 および 体育館

※ 受付は視聴覚室（体育館1階玄関から入り2階へお進みください）にて行います。

※ 実技は体育館にて行いますので、必ず **室内用シューズ** をご用意ください。

講師

上田 真也（ウエダ シンヤ）氏

岐阜大学 教育学部 保健体育講座 運動生理学研究室 准教授

※ 詳細については、下記「講師プロフィール（最下欄）」をご覧ください。

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ので、お釣りのないようにご用意ください。

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。

定員

40 名

※ 最小催行人数 10 名

※ 定員を超える申し込みがあった場合の優先順位は、①GCA2018 登録者 ②岐阜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担当者へメール添付にてご送信ください。

※ 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 11 月 11 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 コーチャーズ・アソシエーション（GCA）

その他

- (1) 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。
- (2) 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。
- (3) 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いたしません。

問い合わせ先（担当者）

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

講師プロフィール

1982 年生まれ

<競技歴>

愛媛県立大洲高等学校サッカー部

阪南大学体育会サッカー部

<指導歴>

2012 年 4 月 ～ 2018 年 3 月

森ノ宮医療大学サッカー部 監督

2018 年 4 月 ～ 現在

岐阜大学サッカー部 監督

<その他>

2016 年 4 月 ～ 2018 年 3 月

関西学生サッカー連盟 理事