

【GCA2018】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)** 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・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
- ☞ 柔道整復師
- ☞ やまが整形外科リハビリテーション科 勤務
- ☞ 岐阜県サッカー協会評議員
- ☞ 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

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
- ☞ 大野はり灸接骨院 院長
- ☞ 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」

※ サッカー協会への登録／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。

※ 指導対象は「選手」または「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」および「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 3,000 円

【申込者が GCA 登録者でない場合】 1 回（2 時間程度）につき 4,000 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

※ 100 円未満は切り上げて計算します。

※ 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

別紙『01_GCA2018_出前 TR_11+_申込フォーム』をダウンロードし、入力したものを下記メールアドレスまでご送信ください（後日、担当者より連絡を入れます）。

※ 上記方法が難しい場合は、申込フォームと同じ内容をメール文章にてお知らせください。

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 コーチーズ・アソシエーション（GCA）

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) 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／写真を主管者で使っ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) 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。
- (6) 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

【GCA 窓口アドレス】 gfa.coachers.association@gmail.com