



## 2025 年度



## 優秀指導者招聘事業兼リフレッシュ研修会②

## 報告書

日 程 : 2025 年 8 月 24 日(日)  
 場 所 : 講義会場・OKB ふれあい会館 14 階レセプションホール  
 実技会場・SHOWA スポーツピアザ  
 参 加 者 : 講義 43 人 / 実技 44 人 / 補助選手; 岐阜県立岐阜北高校サッカー部  
 チューター : 菅野 淳 氏  
 ・ 2025 年 JFA フィジカルフィットネスプロジェクトリーダー  
 ・ JFAU-20 日本代表フィジカルコーチ

## 【参加者の感想】

・私は u13-15 のフィジカルトレーニングの担当しております。その際、20~30 m<sup>2</sup>の狭さで 20 人程度を見ます。時間は 20~30 分程度です。狭いピッチで強度を上げるために、反復動作を行っており、楽しい要素が減ってしまっていたと研修会を通して感じました。楽しい要素を取り入れて、今後の練習に活かしていきたいと考えました。

吉村 飛高さん(fc エルブルーノ)

・選手が楽しくかつフィジカル的な要素、判断することも入っていて、力がつくと自分が実践することでより感じました。週一回又は冒頭の 30 分で、取り入れたいと思うトレーニングばかりでした。本日は、ありがとうございました。

工藤 喜史さん(中津川フットボールクラブ)

・インターハイ出場校の BMI の数値の話はとても興味深いものだった。BMI の数値も含め、フィジカル的な部分を今まで以上に意識して、トレーニングを行っていききたいです。

鈴木 祐史さん(岐阜県知的障がい者選抜)

・指導者が BMI について、知っているだけでなく、選手にも自分の BMI を把握させ、自分の体を管理させることが大切だと感じました。

垣内 海斗さん(岐阜県国スポ少年女子)

・フィジカルとはいえ、通常のトレーニングに加味するだけで、楽しいものになることを学びました。スプリントトレーニングも考え方ひとつずいぶん楽しくなりました。

川瀬 智宏さん(神戸サッカー少年団)

## 【担当者より】

今回の内容は 2 種の年代をメインに研修会を行っていただきました。講義では 2025 年度全国高校総体に出場した選手の身長・体重のデータから BMI の比較し、上位チームの身体的な特徴を提示していただきました。実技では遊びの中で自然と動きが身につくトレーニング、様々なステップワーク、ボールを使用しながら心肺機能を高める有酸素運動やスプリント能力を高めるトレーニングメニューを紹介していただきました。

フィジカルリテラシー・サイエンスリテラシーを岐阜県全体で高めていきたいと思っています。少しの工夫でフィジカル的な要素を含むトレーニングがより良いものになるヒントが得られました。菅野さんは前日までベトナム仕事を行い、帰国した日に岐阜県へ入っていただきました。最終回の次回は 11/29(土)を予定しています。皆さんの参加をお待ちしております。

牧野 健

紹介: JFAHP より 紹介: JFAHP より BMI と PHV について | 育成年代向け成長のモニタリング | フィジカルフィットネスプロジェクト | 指導者 | 日本サッカー協会 ([https://www.jfa.jp/coach/physical\\_project/monitoring.html](https://www.jfa.jp/coach/physical_project/monitoring.html))

## 【講義・実技の様子】

