



2025 年度

優秀指導者招聘事業兼リフレッシュ研修会③

報告書

日 程 : 2025 年 11 月 29 日(土)

場 所 : 講義会場・長良川スポーツプラザ大会議室 / 実技会場・新日本ガス球技メドウ

参 加 者 : 85 人 (選手 35 名・指導者 30 名・保護者 25 名)

チューター: 菅野 淳 氏 JFA フィジカルフィットネスプロジェクトリーダー
U-20 日本代表フィジカルコーチ

【参加者の感想】

- サッカーにおいてのフィジカルの重要性を改めて認識することができる良い機会となった。自分は中学校の頃からご飯を食べる量を増やして多く食べていたことが今日の BMI の数値を変えることにつながったと思う。現在栄養バランスや食事量をザバスのアプリを利用して考えている。今後も継続していきたい。
尾村 陽太さん (選手: 岐阜高校)
- 本日は指導者と同じ高レベルな講義を拝聴させて頂き、感謝します。いち保護者としては、子供達に『諂めない』前向きな言葉かけを常に行おうと再確認できる場でした。家庭環境的にも体質的にも食べる事が苦手な我が家子で、一度に沢山食べること学校生活を送りながらの 1 日 5 食は厳しいですが、とにかく食べる量を増やす事に着目して、応援していくと感じました。また、筋力トレーニングについても実例を含め分かりやすい講義でした。我が家には 2.3.4 種に属する選手がいますので、本日の内容はぜひ伝えて行きたいと思いました。
佐田 千佳さん(保護者: 帝京大学可児高校)
- フィジカルを鍛える事は良いと漠然と思っていましたが、具体的に何故必要なかがよく理解できました。また中学生において成長の個人差がありどうして良いかわからなかったが、個人差をそのまま受け入れて出来る事からやれば良いことも良く理解できました。
小椋 学さん(指導者: 美濃ジュニアサッカークラブ)
- BMI や、ウォーミングアップの内容について前回ではわからなかったところを再度確認することができました。また、子供が進んで取り組もうとできる話(他者比較ではなく、自己比較)モチベーションアップに繋がる話し方などがとても勉強になりました。
山田 亜沙美さん(指導者: JUVEN FLOR)

【担当者より】

今回は選手・保護者と指導者が一緒に学ぶことを目的に実施しました。講義では、2026 年度国スポ少年男子の候補選手と保護者に向け、各選手・各家庭で取り組める内容や目標となるフィジカル的な指標を、全国大会上位チームのフィジカルデータを用いて根拠とともに分かりやすく提示いただきました。実技では、各選手の 30m 走や立ち幅跳び等を計測し、現状を知ることで日々のトレーニング目標と自身の成長を実感することの大切さをお話しいただきました。客観的な指標と根拠となる正確なデータを用いることで、各選手の自律を促していくように感じます。「BMI の高いチームが全国の上位チームである」「1 日 6 食クマのように食べる」等、菅野さんらしい選手への伝え方が印象的でした。全 3 回の優秀指導者招聘事業が今回で終了しました。菅野さんは JFA フィジカル部門のトップを務め、世代別代表活動等で大変ご多忙の中、岐阜県のフィジカルリテラシーやサイエンスリテラシーを高めるため、岐阜県がさらに良くなるためにご講演いただきました。今年度の優秀指導者招聘事業をきっかけに、今後岐阜県の選手・保護者・指導者のフィジカルフィットネスへの意識が高まることを期待しています。菅野さん、ありがとうございました。

【講義・実技の様子】

