



## 2025 年度



## 優秀指導者招聘事業兼リフレッシュ研修会①

## 報告書

日 程 : 2025 年 7 月 19 日(土)

場 所 : 講義会場・OKB ふれあい会館 301 会議室 実技会場・SHOWA スポーツピアザ

参 加 者 : 講義 50 人 / 実技 47 人

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】

- ・ 様々な動作を加えるだけで身体への負荷も変わるし、楽しみながら身体作りをするのを体験出来ました。今後のチーム活動に活かしていきたいです。 **大橋 英雄さん(Football club Hashima rêve)**
- ・ ウォーミングアップはパターン化されているものという認識だったが実際はそうではないということを知れた。 **中村 友哉さん(加納西スポーツ少年団サッカー部)**
- ・ 現在も体幹トレーニング等を取り入れてますがもう少し遊びの要素を加えたほうが子ども達には楽しくできるのかと思い、今後取り組んでいこうと思います。 **原瀬 英将さん(FC 島)**
- ・ 今回のように、どのカテゴリーではこの方がいいとか、現場で使えることを具体的にやってもらいたい。(やってもらえてとてもよかった) **澤田 尚正さん(飛騨 AG FC Dream)**
- ・ フィジカルやトレーニングにおいて色んな知識があり、フィジカルが選手にとってプレーの幅を広げる結果になるほど大事なトレーニングの要素だと思いました！もっともっと知りたいので、ぜひ岐阜開催でフィジカル C 級やって欲しいです！いい研修会になりました！ありがとうございます！ **西松 浩崇さん(FC 東龍)**

## 【担当者より】

講義では、「身長や体重を測る」・「BMI を日常会話に」・「リカバリーは最強のトレーニング」等、選手のフィジカルリテラシーや指導者のサイエンスリテラシーを高めるための知識を伝達いただきました。実技では指導現場で使え、子ども達と楽しみながらできる様々な動きを紹介いただきました。岐阜県からキツくてツライ指導者の経験によるフィジカルトレーニングを、楽しみながら自然と身につくものへかえていけたらと思います。

印象的だったことは、「トレーニングは子どもの発想ややりたいことを重視することも大切では」との問いかけです。子ども達が生き生きとサッカーに携われる環境を作ることができるようにしたいです。 **牧野 健**

## 【講義・実技の様子】

