

2025年度実施

JFA フィジカルC ライセンス

第3コース（夢フィールド）

活動報告

実施期間：2025年5月13日（水）～5月16日（土）

報告者：牛村 直央

目次

- 01 参加チューター
- 02 コース参加者
- 03 コースの目的及び目標
- 04 コーススケジュール
- 05 コース概要及び所感
- 06 学び

01 参加チューター

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	U20 日本代表 フィジカルコーチ
中村 大輔氏	JFA フィジカル フィットネス プロジェクト	ホリスティック パフォーマンス センターチーフ
佐藤 哲哉氏	JFA フィジカル フィットネス プロジェクト	U17 日本代表 フィジカルコーチ
大塚 慶輔氏	JFA フィジカル フィットネス プロジェクト	U18 日本代表 フィジカルコーチ

02

コース参加者

参加者 29 名

内訳

1種：5名 2種：5名 3種：7名 4種：7名

3、4種兼任者：5名 所属なし：1名

※うちJクラブ育成カテゴリー担当者3名

役職

監督（顧問）、フィジカルコーチ、GK コーチ

トレーナー、スクールコーチ、マネージャー

フィジカルCライセンスの目的

- ・ 基礎的知識を持ったフィジカルコーチの育成
- ・ ジェネラルなコーチが広く一般にフィジカルの知識を身につける

学習目標

- ・ ウォーミングアップとリカバリー法の理解
- ・ 心拍測定法の理解
- ・ サッカーに要求される体力要素の理解
- ・ サッカーの体力トレーニング方法の理解
- ・ 育成年代におけるトレーニング方法の理解
- ・ サッカー選手の体力テストの理解

04

コーススケジュール

初日受付 9 : 30 ~

	10:00~11:00	11:30~13:00	昼食	14:00~15:30	16:00~17:30
第1日目 5/14 (水)	オープニング& 1、サッカーで要求される 体力・心拍数測定法 (講義/グループワーク)	2、ウォーミングアップと リカバリー サッカーで要求される体力 (実技)		3、サッカーで要求される体 力分析 ウォーミングアップとリカバ リー (講義/グループワーク)	4、体力トレーニングの分類 運動生理学：酸素運搬系 (講義/グループワーク)
第2日目 5/15 (木)	5、サッカーの体力トレー ニング (有酸素性TR/スピード) (実技)	6、サッカー選手の体力テス ト/自重トレーニング (講義/グループワーク) 7、指導実践プランニング		8、体力テスト 自重トレーニング (実技) 7、指導実践プランニング	9、運動生理学 エネルギー供給系 (講義/グループワーク) 7、指導実践プランニング
第3日目 5/16 (金)	10、サッカーの体力トレー ニング1 (指導実践&振り返り)	10、サッカーの体力トレー ニング1 (指導実践&振り返り)		11、サッカーのコーデ ィネーション ランニングトレーニング (実技)	12、育成年代のトレーニ ング 13、運動生理学：筋 7、指導実践プランニング
第4日目 5/17 (土)	14、サッカーの体力トレー ニング2 (指導実践&振り返り)	14、サッカーの体力トレー ニング2 (指導実践&振り返り)		15、筆記テスト &クロージング	

05 コースの概要及び所感

コースの流れとしては大きく分けて2種類である。

1つ目は、講義（知識の習得）→実技及び指導実践の流れである。講義で得た知識を実技や指導実践後のチューターからのフィードバックを通して知識を体系化することができ、深い学びにつながった。

2つ目は、実技及び指導実践→講義（知識の習得）の流れである。実際に体を動かして体感したことを、講義で知識として学ぶことでテーマの理解に繋がった。また、講義の際はグループワークが多くあり、意見交換を行うことで理解が深まった。

（実技及び指導実践について）

2日目の10時からの実技で、チューターに有酸素性トレーニング（低、中、高強度）、無酸素性スピードトレーニングの指導実践を行って頂いた。

受講者の指導実践は2人1組となり、3日目、4日目に行う。指導実践のテーマはチューターから割り振られる。

3日目のテーマは有酸素性トレーニング（低、中、高強度）、無酸素性スピードトレーニングの中から1つである。

4日目のテーマは有酸素性トレーニング（中、高強度）、無酸素性スピードトレーニングの中から1つである。

今回のコースの特徴として幅広い種別、役職（教員、トレーナー、ドクター、フィジカルコーチ等）の方たちが集まったことである。

そのような方々と2人1組となり、それぞれのフットボール観を共有することで多角的にフットボールを理解することができた。受講者は非常に前向きで一生懸命に受講していたことが印象的である。指導実践後のチューターからのフィードバックや講義での質問の際には、「オープンマインド」の姿勢で活発な意見交換をすることができた。

また、チューターの方々には休み時間等にも質問に丁寧に答えて頂き、現場での経験から得た知見を基に種別、性別ごとの指導上での注意点を伺うことができ、非常に充実した4日間であった。

今回の講習で大きく2つのことを学んだ。

1つ目は、根拠に基づいてトレーニングを構築することの重要性である。これまではトレーニングの時間やトレーニング間の休憩時間、強度の部分は私の感覚で行っていた。しかし、講習会での講義で数多くのデータを提示して頂いたことで根拠に基づいてトレーニングメニューを構築することの重要性を学んだ。実技で、筋温を温めることや心拍数を鑑みてウォーミングアップを行うことで選手が試合やトレーニングに良いコンディションで臨むことの大切さを実感した。選手の技術的な指導だけではなく、選手のベストなパフォーマンスを引き出すのも指導者の役目であることを学んだ。

2つ目は、強度を上げるためだけにトレーニングを行うわけではないということである。指導実践では、講義で学んだことを活かして強度を上げることを考えてフットボールのリアリティーから外れる場面が散見された。

チューターからの振り返りで「トレーニングは強度を考慮しながらも、フットボールの原理原則、攻守の目的、リアリティーを追求しなければならない」という

助言を頂いた。フットボールはフットボールによって上達することの本質を理解することができた。

また、ボールトレーニングだけではなく、身体操作のトレーニングやランニングの際の上肢の可動域、身体全体のバランスについての指導、レクリエーション等の楽しみながらもフィジカル能力を上げるトレーニングも扱っていただき、幅広い種別にも応用することができるような内容であった。

最後のクロージングの際に、U20 日本代表フィジカルコーチである菅野チューターから「今回学んだ理論的なことも重要だが、指導者から見た選手の状態を見逃してはいけない」という一言が印象に残っている。今回学んだ生理学やトレーニング方法の原理原則を意識しながらも、目の前の選手をよく観察していきたい。技術的、身体的にも良いコンディションでゲームに臨められるように1週間のトレーニングを計画することやテクニカルな部分と強度の部分のバランスを考えて指導していききたい。