

NSCAジャパン東海地域ディレクターセミナー

兼 島田市総合スポーツセンター愛好者と指導者のためのトレーニング講習会

2019年1月5日(土)

主催 NPO法人NSCAジャパン 共催 島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ
後援 静岡県(予定)、島田市教育委員会(予定)

時間	13:45~16:45 (13:15~受付)
会場	島田市総合スポーツセンター ローズアリーナ (静岡県島田市野田1689)
内容	<p>【講義・実技】 サッカーのコンディショニングメソッド~川崎フロンターレの事例を含めて~</p> <p>様々な体力要素が必須になるサッカーにおいて、それぞれの体力要素を総合的にコンディショニングすることが必要になります。</p> <p>J1リーグ、2017・2018シーズン連覇の川崎フロンターレでは、どのようなフィジカルトレーニングを行ってきたか、過去のデータや経験を踏まえて、実際に行っているコンディショニング方法や考え方を紹介していきます。</p> <p>参考文献</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Iaia, F.M., Rampinini E. and Bangsbo, J. High-Intensity Training Football. International Journal of Sport Physiology and Performance. 4:209-306. 2009. 2) 戸苅晴彦, 池田誠剛. サッカーのコンディショニング ベストパフォーマンスづくりの理論と実際. 東京: 大修館書店. 76-92. 2010. 3) Bangsbo, J. Exercise and Training Physiology. SISU Sports Books. 83-125. 2011. 4) Bangsbo, J and Jesper L. Andersen. Power Training in Football. Bangsbo sport. 19-23, 99-114. 2013. 5) Bangsbo, J and Magni Mohr. Individual Training in Football. Bangsbo sport. 61-124. 2014.
講師	 <p>篠田 洋介</p> <p>CSCS 川崎フロンターレ フィジカルコーチ</p> <p>NSCAジャパン S&Cコーチ・オブ・ザ・イヤー2017</p>
受講料	会員: 3,240円 一般: 4,860円
定員	25名 (定員に達し次第締め切ります)
キャンセルポリシー	開催1週間前までにご入金がない場合、受付をキャンセルとさせていただきます。開催1週間前を過ぎますと、キャンセルチャージとして受講料の100%を申し受けます。
CEU	0.3(カテゴリーA)