

NSCAジャパン サッカー特別セミナー

申込期間：2021.8.23～2022.2.15

※申込日に関わらず、視聴終了日は2022年2月22日となります。

**サッカー選手における
コンディション管理の実践
(66分)**

大塚俊介
北海道コンサドーレ札幌

**サッカーの競技動作からみる
アジリティトレーニング
(67分)**

柳下幸太郎
名古屋グランパスアカデミー
フィジカルコーチ

**フィジカルパフォーマンス
向上のためのKSF
(56分)**

広瀬統一
早稲田大学
スポーツ科学学術院教授



大塚俊介



柳下幸太郎



広瀬統一

大塚俊介	サッカー選手におけるコンディション管理の実践
M.S., CSCS, JATI-ATI, JFA-B級コーチ, AFC- フィットネスコーチLevel2 北海道コンサドーレ札幌 フィジカルコーチ	サッカー選手におけるトレーニング負荷がより定量化できるようになり、近年ではサッカー選手のフィットネス維持、向上を図るトレーニングは、技術、戦術の要素も取り入れながらというものが増えてきている。定量化により、トレーニング方法が特異的になり、負荷管理が行いやすくなった一方で、どのようなパラメータを読み取り、伝えて、実践するかはチーム、または個人によって異なる。今回プロサッカーチームで、どのような負荷の管理とコンディション管理を行っているのかを紹介する。

柳下幸太郎	サッカーの競技動作からみるアジリティトレーニング
M.S., CSCS, NASM-PES, JFA-C級コーチ 名古屋グランパス アカ デミーフィジカルコーチ	アジリティとは多くの競技スポーツにとって重要なスキルである。昨今アジリティは単なる素早さの指標ではないと多くの研究で述べられている。今回はアジリティとはどのような能力で、サッカーの競技特性を踏まえたアジリティとは一体どのようなものなのかを考察していく。さらにサッカーの競技パフォーマンス向上につながるトレーニングの考え方、具体的なトレーニング方法、および指導スキルなどを実際のトレーニング映像なども用いて紹介していく。

広瀬統一	フィジカルパフォーマンス向上のためのKSF
Ph.D., JSPO-AT 早稲田大学スポーツ科 学学術院教授, サッカー 女子日本代表フィジカル コーチ	アスリートのフィジカルパフォーマンス向上を達成するためには、成否の鍵となる因(Key Success Factors; KSF)を分析して遵守することが必要である。本講演では4つのKSFを提示して、どのようにフィジカルパフォーマンス向上に生かすかをいくつかの事例を踏まえながら解説する。キーワードは「当たり前のことやりにきる」である。

参加費 (表示は全て税込)	NSCA会員3,960円 / 一般 5,940円 理由の如何に関わらず、お支払い後の動画購入のキャンセルはお受け致しかねます。
申込期間	2021年8月23日～2022年2月15日
視聴期間	NSCAジャパン会員：申込完了後、マイページから視聴可能 米国会員、非会員：申込完了後、視聴URL・ログインID・パスワードを、メールにてお送りいたします。
CEU	0.3(カテゴリーC)
注意事項	受講者様がセミナーの撮影、録音等されることはを禁止します。 また、ログイン情報を第3者へ譲渡することも禁止します。