

**2025
OFA 主催
フィジカルフィットネス C ライセンスコーチ養成講習会
実施要項**

1. 目的

フィジカルフィットネストレーニングを計画および実行する際のベースとなる基礎的な知識を会得し、フィジカルフィットネスに関して選手に指導できる人材を養成することを目的とする。

2. 主催

一般社団法人 大阪府サッカー協会

3. 参加資格

- (1)有効な JFA C ライセンス以上のコーチライセンスを所有していること。
- (2)すべての日程・カリキュラムを受講できること
- (3)同意書・誓約書の内容に同意し、受講確定後、別途指定する日までに提出すること

4. 日程・内容

日 時: 2025 年9月 13日(土)9:30受付
10:00～18:00 講義・実技・指導実践
2025 年9月 14日(日)
9:00～18:00 講義・実技・指導実践
2025 年9月 15日(祝)
9:00～18:00 講義・実技・指導実践
2025 年9月 21日(日)
9:00～18:00 講義・実技・指導実践

- * 予定時間は多少前後する場合があります。
- * 4 日間の講義・実技・指導実践のすべての履修がライセンス付与の条件となります。

場 所: 関西医療大学 (〒590-0433 大阪府泉南郡熊取町若葉 2 丁目 11-1)

[受付] 4 号館 2 階 ラーニングコモンズ
[講義] 4 号館 2 階 D211,D212 教室
[実技] 施設内 人工芝ピッチ

講 師: JFA フィジカルフィットネス C ライセンスチューター

定 員: 24 名(12 名以下の場合中止する場合があります)

受講料: 55,000 円

内 容: **カリキュラム一覧**

- ・ サッカーで要求される体力
- ・ 運動生理学
(呼吸、心臓循環、酸素運搬、血液、エネルギー供給、有酸素性、スピードトレーニング、筋、神経等)
- ・ ウォーミングアップとクーリングダウン
- ・ 心拍数分析と指導実践プランニング
- ・ ランニングトレーニングとコーディネーション
- ・ 体力テスト
- ・ 筆記試験
- ・ その他

持参物:公認指導者電子証(写真添付)・筆記用具・サッカー用具・実技のできる用意・昼食・飲料水など
以下の指定教本 3 冊を必須教本とする。受講者はコース開始前に各自で購入し持参すること。
受講者は PC やタブレットの持参を推奨する。

教本一覧



ゲーム形式で鍛えるサッカーの体カトレーニング
Aerobic and Anaerobic Training in Soccer
定価1,760円
<https://www.taishukan.co.jp/book/b198868.html>



パフォーマンス向上に役立つサッカー選手の体力測定と評価
Fitness Testing in Football
定価2,420円
<https://www.taishukan.co.jp/book/b198938.html>



スポーツコーチのためのトレーニング生理学
Exercise and Training Physiology
定価2,750円
<https://www.taishukan.co.jp/book/b493001.html>

5. 施設案内・注意事項



☆注意事項

- ①敷地内禁煙ですので、喫煙される場合は敷地外(校門外に喫煙所があります)をお願いします。
- ②昼食は 4 号館 1 階のカフェにてお願いします。ただし、ゴミについてはお持ち帰りいただくようお願いします。
- ③乗用車でのご来場の場合はナンバーを大学に申請する必要があります。事前に氏名と乗用車ナンバーのリストを提出してください。(受講が決定しました方にこちらから連絡します。)

6. 参加申込み

2025 年8月30日(土)までに JFA キックオフシステムからお申し込みください。

講習会番号:027R10001829-001

キックオフ申込みの際に(一社)大阪府サッカー協会 HP 掲載→「技術委員会」→「2025 年度 OFA 主催フィジカルフィットネス C ライセンスコーチ養成講習会」の「参加申込書」に必要事項を記入の上、写真データを添付し Excel ファイルにてファイルのアップロードを必ず行ってください。Excel ファイル以外は確認できませんので他の形式 (PDF 等)には変換しないでください。

定員に達した場合は、こちらで受講者を決定させていただく場合があります。

本件に関してのお問い合わせは、一般社団法人大阪府サッカー協会 技術委員会 指導者養成

担当 山崎 健 090-2946-6434 まで