

2026 フィジカルフィットネスCライセンス養成講習会 栃木FAコーススケジュール (案)

期日	3月23日(月)	3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)	
会場	白鷗大学	会場	白鷗大学	会場	白鷗大学	会場	白鷗大学
9:30	受付	9:00	前回の振り返り	9:00	前回の振り返り	9:00	前回の振り返り
9:50	コースガイダンス	9:10	事務連絡	9:10	事務連絡	9:10	事務連絡
10:00	オープニング	9:10	実技	9:10	指導実践・振り返り	9:10	指導実践・振り返り
～	講義・グループワーク	～	5 サッカーの体カトレーニング	～	10 サッカーの体カトレーニング1	～	14 サッカーの体カトレーニング2
11:00	1 サッカーで要求される体力・心拍数測定法	11:00	(有酸素性TR/スピード)	10:30		10:30	
11:30	実技	11:30	講義・グループワーク	11:00	指導実践・振り返り	11:00	指導実践・振り返り
～	2 ウォーミングアップとリカバリー	～	6 サッカー選手の体カテスト	～	10 サッカーの体カトレーニング1	～	14 サッカーの体カトレーニング2
13:00	サッカーで要求される体力	12:30	7 指導実践プランニング	12:30		12:30	
13:10～		12:30～		12:30～		12:30～	
14:30		14:00		14:00		14:00	
14:30～	講義・グループワーク	14:00	実技	14:00	実技	14:00	15 筆記テスト
	3 サッカーで要求される体力分析	～	8 体カテスト/自体重トレーニング	～	11 サッカーのコーディネーション	～	&
16:00	ウォーミングアップとリカバリー	15:30	7 指導実践プランニング	15:30	ランニングトレーニング	15:30	クロージング
16:15	講義・グループワーク	16:00	講義・グループワーク	16:00	12 育成年代のトレーニング	16:00	
～	4 体カトレーニングの分類	～	9 運動生理学:エネルギー供給系	～	13 運動生理学:筋	～	
18:00	運動生理学・酸素運搬系	17:30	7 指導実践プランニング	17:30	7 指導実践プランニング	17:30	