

JFA フィジカルフィットネスライセンス新設について

Japan Football Association

JFA技術委員会
フィジカルフィットネスプロジェクト



JFA フィジカルフィットネスライセンス新設について

■ 正式名称

JFA フィジカルフィットネスC（A/B）級コーチ養成講習会
(Official physical fitness class C（A/B） coach training course)

■ 通称

JFA フィジカル C(A/B)級ライセンス (Physical C(A/B)-license)

■ 2021年度より講習会開始

初年度はフィジカル C 級のみ開設（4コース実施予定）

※ フィジカルA級およびB級はそれぞれ2年かけて受講し、ライセンスの取得とする
1年目（前期）終了後、1年の実践を経て2年目（後期）が受講可能とする

JFA フィジカル C級

【目的】

基礎的知識をも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



傷害を予防し、日本人のフィジカルの土台づくり
育成年代を中心にフィジカルの基礎をつくる

4日間で取得

JFA フィジカル B級

【目的】

専門的知識をもったフィジカルコーチの育成
ジェネラルなコーチがより深くフィジカルの知識を身につける



日本人選手のフィジカルパフォーマンスの向上
今まで課題とされてきたフィジカルを弱点にしない

5日間 × 2回（2年で取得）

1年目（前期）をフィジカルB1とする

2年目（後期）をフィジカルB2とする

JFA フィジカル A級

【目的】

プロリーグで活躍できるフィジカルコーチの育成
プロ監督と一体となってアジア・世界で活躍する



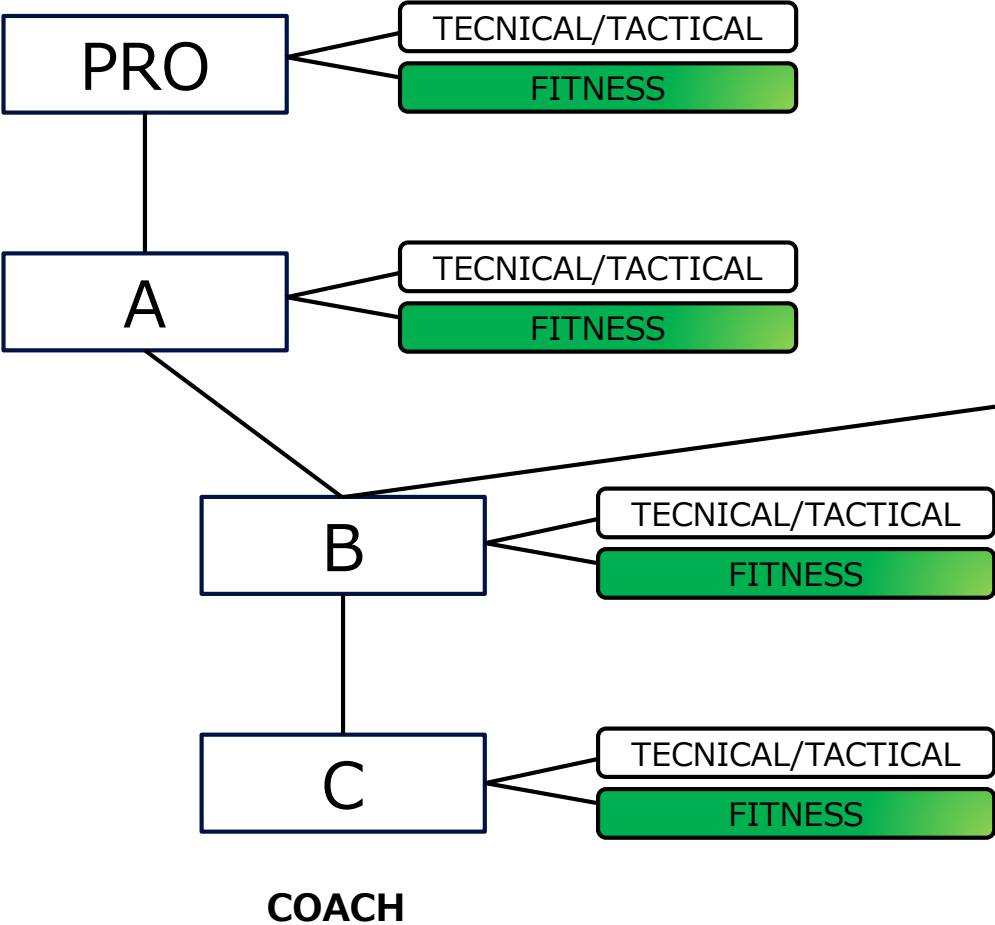
日本人選手のフィジカルパフォーマンスの向上
世界で活躍する選手の育成・輩出

7日間 x 2回（2年で取得）

1年目（前期）をフィジカルA1とする

2年目（後期）をフィジカルA2とする

AFC FOOTBALL FITNESS COURSE STRUCTURE



Level 2		
2A	One Year	2B
Level 1		
1A	One Year	1B

FOOTBALL FITNESS COACH

AFCライセンスにおけるフィットネス領域の時間

Coaches

P course – fitness (75 hours)

S級 (26.5hours)

A course – fitness (30 hours)

A級 (12hours)

B course – fitness (16.5 hours)

B級 (12.5hours)

C course –fitness (10.5 hours)

C級 (1.25hours)

Physical Fitness Coaches

AFC Fitness 2B (52.5 hours)

フィジカル A2 (52.5hours)

AFC Fitness 2A (52.5 hours)

フィジカルA1 (52.5hours)

AFC Fitness 1B (37.5 hours)

フィジカルB2 (37.5hours)

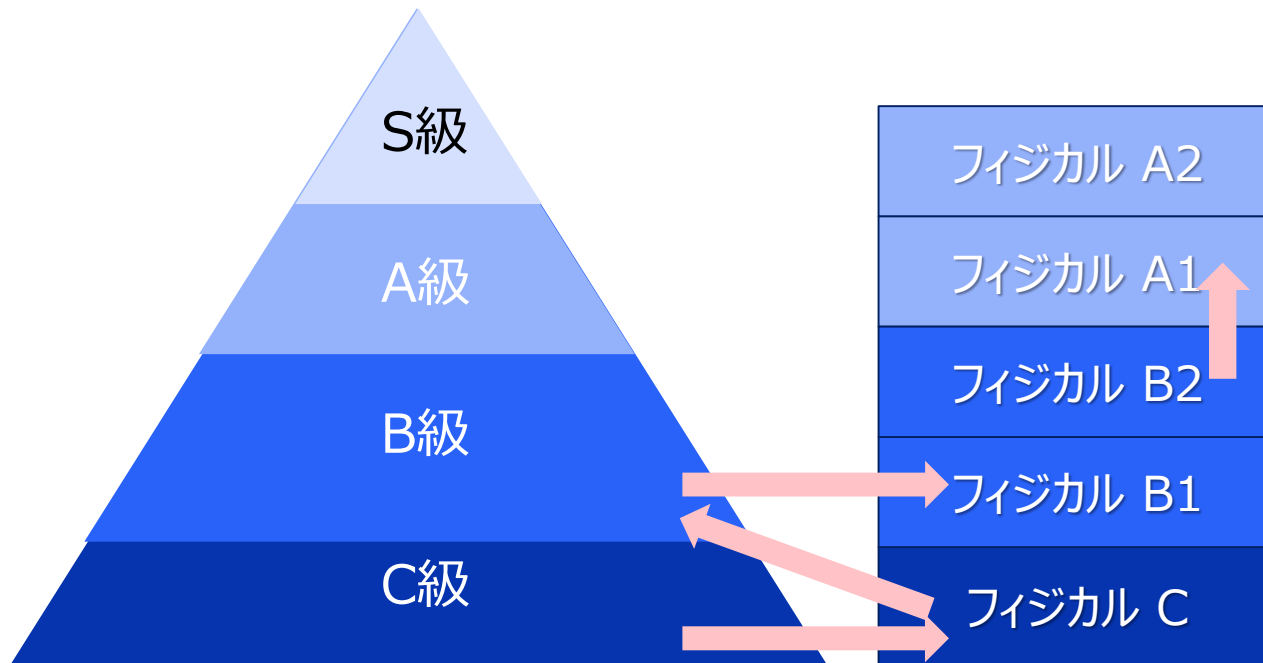
AFC Fitness 1A (37.5 hours)

フィジカルB1 (37.5hours)

フィジカルC (22.5hours)

フィジカルライセンスの受講資格

- フィジカルC級の受講資格：C級指導者ライセンス保有者
- フィジカルB級の受講資格：B級指導者ライセンスおよびフィジカルC級保有者
- フィジカルA級の受講資格：フィジカルB級保有者



JFA指導者養成フィジカル領域内容



JFA フィジカル領域内容（フィジカルCおよびB1、B2）



JFA フィジカル領域内容（フィジカルA1、A2）

フィジカルA1

運動生理学とトレーニング生理学の発展知識

（特にサッカーの疲労現象の理解）

選手の個別性に焦点をあてたサッカーの試合で要求される身体的負荷

技術的および戦術的要素を含むフィットネストレーニング

選手の個別性に焦点をあてたサッカーのトレーニング

試合分析データとフィットネステスト結果の活用

フィジカルA2

サッカーに必要なパワーに焦点をあてたパワートレーニング

選手個々で異なるトレーニングが要求される中でのチームトレーニング計画の構築

サッカー選手に必要な栄養学的視点の理解

JFA フィジカルC スケジュール (案)

JFA Physical Fitness Coaching Course C

		1400-1530	1600-1730	1900-2030	
DAY 1		1. サッカーで要求される 体力 (講義)	2. 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 (グループワーク)	
DAY 2	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030
	4. ウォーミングアップとクーリングダウン (講義)	5. ウォーミングアップとクーリングダウン (実技)	6. 運動生理学: 心臓循環系有酸素性トレーニング (講義/グループワーク)	7. サッカーの有酸素性トレーニング (実技)	8. 心拍数分析と有酸素性トレーニング計画 (グループワーク)
DAY 3	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030
	9. 体力テストと期分け (講義)	10. サッカーの有酸素性トレーニング (指導実践1)	11. サッカーの有酸素性トレーニング (指導実践2)	12. 指導実践振り返り (グループワーク)	13. 発育発達 (講義)
DAY 4	0900-1030	1100-1230	1400-1530		
	14. ランニングトレーニングとコーディネーショントレーニング (実技)	15. 体力テスト (実技)	16. 筆記テストとクロージング		

L
U
N
C
H

B
R
E
A
K

JFA フィジカルB1 スケジュール (案)

		1330-1430	1500-1630	1830-2000	
DAY 1		1. オープニング/はじめに - 試合中の身体的負荷 (講義)	2. 試合中の身体負荷 (実技)	3. 実技の振り返り. 運動生理学:「呼吸循環系」(講義/グループワーク)	
DAY 2	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030
	4. 運動生理学:「心臓循環系」(講義/グループワーク)	5. サッカーの有酸素性トレーニング (実技)	6. サッカーの有酸素性トレーニング (講義)	7. サッカーの有酸素性トレーニング (指導実践1)	8. 指導実践の振り返り、運動生理学:「血液成分」「酸素摂取」(講義/グループワーク)
DAY 3	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030
	9. 運動生理学: まとめ「呼吸循環系」「心臓循環系」「血液成分」「酸素摂取」(講義)	10. サッカーの有酸素性トレーニング (指導実践2)	11. サッカーの無酸素性トレーニング (講義)	12. サッカーの無酸素性トレーニング; スピード持久カトレニング (実技)	13. 指導実践の振り返り、運動生理学:「筋肉とエネルギー利用」(講義/グループワーク)
DAY 4	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030
	14. 運動生理学:「筋とエネルギー利用」(講義)	15. サッカーの無酸素性トレーニング; スピード持久カトレニング (指導実践1)	16. 運動生理学: まとめ「筋とエネルギー利用」「有酸素性・無酸素性エネルギー利用」(講義)	17. サッカーの無酸素性トレーニング; スピード持久カトレニング (指導実践2)	18. 指導実践の振り返り、運動生理学:まとめ「有酸素性・無酸素性エネルギー利用」(講義/グループワーク)
Day 5	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030
	19. サッカーの体力評価 (講義)	20. サッカーの体力評価 (指導実践1)	21. サッカーの体力評価 (指導実践2)	22. 体力評価 - トレーニング計画 (講義)	23. 運動生理学:「運動中のエネルギー利用」(講義/グループワーク)
Day 6	0900-1030	1100-1230			
	24. トレーニング計画 (講義).	25. 宿題/テスト. まとめ. クロージング.			

お昼休み

JFA フィジカルB2 スケジュール (案)

		1400-1530	1600-1730	1900-2030
DAY 1		1. オープニング/1Aの宿題フィードバック(講義)	2. スピード持久力、サッカーの身体負荷(実技)	3. 実技の振り返り、運動生理学:「神経筋系」「運動ニューロンと筋力」(講義/グループワーク)
DAY 2	0900-1030	5. 運動生理学:「神経筋系」「運動ニューロンと筋力」(講義/グループワーク)		
	1100-1230	4. サッカーのパワートレーニング(実技1)		
DAY 3	0900-1030	9. サッカーのパワートレーニング(実技2)		
	1100-1230	10. 運動生理学:まとめ「パワートレーニングに対する適応」(講義/グループワーク)		
DAY 4	0900-1030	14. サッカーのパワートレーニング(指導実践2)		
	1100-1230	15. 指導実践の振り返り、運動生理学:まとめ「体温調節」(講義/グループワーク)		
Day 5	0830-1000	19. 運動生理学:「エネルギー基質利用」「栄養」(講義/グループワーク)		
	1030-1200	20. 運動生理学:まとめ「エネルギー基質利用」「栄養」(講義/グループワーク)		
Day 6	0900-1030	24. テスト(筆記:運動生理学)		
	1100-1230	25. まとめ.クロージング		

お昼休み

1400-1530	1600-1730	1900-2030
6. 運動生理学:まとめ「神経筋系」「運動ニューロンと筋力」、「パワートレーニングに対する適応」(講義/グループワーク)	7. サッカーのパワートレーニング(講義)	8. サッカーのパワートレーニング(グループワーク)
11. サッカーのパワートレーニング(指導実践1)	12. 指導実践の振り返り、まとめ「サッカーのパワートレーニング」(講義/グループワーク)	13. 運動生理学:「体温調節」(講義/グループワーク)
16. 筋持久カトレーニングと予防/リハビリテーショントレーニング(講義/グループワーク)	17. 筋持久カトレーニングと予防/リハビリテーショントレーニング(指導実践)	18. サッカーのパワートレーニング計画(講義/グループワーク)
21. テスト(指導実践1)	22. テスト(指導実践2)	23. テスト(指導実践3)

JFA フィジカルA1 スケジュール (案)

	0900-1030	1100-1230		1330-1430	1500-1630	1830-2000
DAY 1	1. オープニング/はじめに - 試合中の身体的負荷 (講義)	2. 試合分析 (撮影)	お 昼 休 み	3. 試合分析 (グループワーク)	4. 試合分析-選手個々の身体負荷 (講義)	5. プランニング-有酸素性トレーニング(グループワーク)
DAY 2	6. トレーニング分析と負荷 (講義)	7. 有酸素性トレーニング1 (指導実践)		8. 有酸素性トレーニング2 (指導実践)	9. サッカーの有酸素性トレーニング (講義)	10. 指導実践の振り返り、プランニング-スピード・アジリティトレーニング (グループワーク)
DAY 3	11. 運動生理学: 長時間運動中の疲労 (講義)	12. スピード・アジリティトレーニング1 (指導実践)		13. スピード・アジリティトレーニング2 (指導実践)	14. サッカーのスピード・アジリティトレーニング (講義)	15. 指導実践の振り返り、プランニング-スピード持久カトレーニング (グループワーク)
DAY 4	16. 運動生理学: 高強度運動中の疲労 (講義)	17. スピード持久カトレーニング1 (指導実践)		18. スピード持久カトレーニング2 (指導実践)	19. サッカーのスピード持久カトレーニング (講義)	20. 指導実践の振り返り、トレーニングの分類まとめ (グループワーク)
Day 5	21. トレーニング分類のまとめ (講義)	22. サッカーの体力評価1 (指導実践)		23. サッカーの体力評価2 (指導実践)	24. サッカーの体力評価 (講義)	25. 体力評価のフィードバック作成 (グループワーク)
Day 6	26. 運動生理学: トレーニング適応 (講義)	27. サッカーの個別的体力トレーニング1 (指導実践)		28. サッカーの個別的体力トレーニング2 (指導実践)	29. サッカーの個別的体力トレーニング (講義)	30. 指導実践の振り返り、選手プロフィールの作成 (グループワーク)
Day 6	31. 選手プロフィールのフィードバック (グループワーク).	32. サッカーの最新知見1 (講義)		33. サッカーの最新知見2 (講義)	34. まとめ	35. 宿題/テスト. クロージング.
	0900-1030	1100-1230			1400-1530	1600-1730

JFA フィジカルA2 スケジュール (案)

	0900-1030	1100-1230		1330-1430	1500-1630	1830-2000
DAY 1	1. オープニング/宿題発表(講義/グループワーク)	2.宿題の指導実践1(指導実践)	お 昼 休 み	3.宿題の指導実践2(指導実践)	4.試合とプレーヤー分析(実技/撮影)	5.プレーヤー分析、プランニング-パワートレーニング(グループワーク)
DAY 2	6.運動生理学: 筋肉と神経系(講義)	7.パワートレーニング1(ジムでの指導実践)		8.パワートレーニング2(ピッチでの指導実践)	9.サッカーのパワートレーニング(講義)	10. 指導実践の振り返り、プランニング-リハビリテーション(グループワーク)
DAY 3	11. サッカーの障害(講義)	12. 障害予防トレーニング(指導実践)		13. リハビリテーション(指導実践)	14.サッカーの傷害予防トレーニングとリハビリテーション(講義)	15. 指導実践の振り返り、プランニング-トレーニングセッション(グループワーク)
DAY 4	16.運動生理学: エネルギー利用(講義)	17. セッショントレーニング1(指導実践)		18. セッショントレーニング2(指導実践)	19.シーズン計画(講義)	20. 指導実践の振り返り、エネルギー利用(グループワーク)
Day 5	21.運動生理学: 体温調節(講義)	22. サッカーの体力評価(指導実践)		23. サッカーの栄養学1(講義)	23. サッカーの栄養学2(講義)	25. プランニング-チームトレーニング(グループワーク)
Day 6	26.運動生理学: トレーニング適応(講義)	27. サッカーの個別的体カトレーニング1(指導実践)		28. サッカーの個別的体カトレーニング2(指導実践)	29. サッカーの最新知見(講義)	30. 試験準備(グループワーク)
Day 6	31.運動生理学: 低酸素の影響(講義)	32. 低酸素とサッカーパフォーマンス(講義)		33. 試験-運動生理学	28. 試合(実技)	35. まとめ- クロージング.



Thank you.