

2025 年度 JFA フィジカルフィットネス C ライセンス養成講習会  
千葉県 FA コース @東邦大学（船橋市）

★ 千葉県で初めての開催 ★

---

ただ走るだけ、鍛えるだけでは選手はついてこない  
科学的で、現場で“使える”フィジカル指導を身につける

---

## 1 | 目的

フィジカルフィットネストレーニングを計画・実行する際のベースとなる基礎知識を体系的に学び、選手に適切なフィジカル指導ができる指導者の育成を目的とします。

## 2 | 日程・会場

### ◆ 日程

2026 年

- 2月28日（土）
- 3月1日（日）
- 3月7日（土）
- 3月8日（日）

### ◆ 会場

東邦大学 習志野キャンパス（船橋市）

## 3 | カリキュラム（抜粋）

- フィジカルトレーニングの基礎理論
- 体力要素の理解（スピード・パワー・持久力・アジリティなど）
- 年代別フィジカル指導のポイント
- 実技：ウォーミングアップ、コーディネーション、加速・減速
- トレーニングプラン作成
- ケガ予防とコンディショニング
- 動作分析とフィードバック方法
- 指導演習 ほか

詳細はこちら <https://app.box.com/s/2um6m1gutgxz0ayef1hp73yd2jqvaub5>