

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>