

表3. AFCフィットネスコーチコースレベル2Aのカリキュラム

AFC Fitness Coaching Course Level 2A

	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. サッカーの個別的体カトレーニング (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 7	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.