

# 表4. AFCフィットネスコーチコースレベル2Bのカリキュラム

AFC Fitness Coaching Course Level 2B

	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.試合とプレイヤー分析 (実技/撮影)	5.プレイヤー分析、プランニング-パワートレーニング(グループワーク)
DAY 2	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730	1900-2030
	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	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730	1900-2030
	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	0900-1030	1100-1230		1400-1530	1600-1730	1900-2030
	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	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030	
	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	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030	
	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 7	0900-1030	1100-1230	1400-1530	1600-1730	1900-2030	
	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.	