

講義概要

《 BASIC 9月1日からの8週間 》

【サッカーにおけるフィジカルトレーニング I】 PHYSICAL TRAINING I

体力やフィジカルとは何かを理解し、そのトレーニング方法を学ぶ。サッカー競技はもちろんのこと、一般的なスポーツにおいて、どのような根拠で、どのようなトレーニングが処方されているかを知ります。また試合へのアプローチ方法についても学んでいきます。

[授業内容]

トレーニングの原理原則、筋力トレーニング、試合へのアプローチ、スポーツセーフティなど

【サッカー技術論】 FOOTBALL SKILL THEORY

ドリブルやパスなど、サッカー技術の理論また実践について学ぶ。指導者として、それぞれの技術を的確な方法で、正しく選手に伝える必要があります。そのために正確な技術とは何かを学び、効果的なトレーニング方法について学んでいきます。

[授業内容]

ドリブル、コントロール、パス、ヘディング、クロス、シュート各種、ワンツー、クリアなど

【身体運動学 I】 PHYSICAL MOVEMENT THEORY I

様々な側面から、特に生理学、解剖学、心理学の視点から、身体のことをより深く学ぶ。選手に正しい知識を持って、トレーニングを処方しなくてはならない指導者にとって、身体の知識は必要不可欠です。選手それぞれの個の違いを理解し、運動がどのように遂行されていくかを知ります。

[授業内容]

身体の仕組み、呼吸、骨や筋肉のつき方、身体構造を活かしたトレーニング、スポーツメンタルなど

【サッカー英語スペイン語 I】 FOOTBALL ENGLISH SPANISH I

サッカーだけにとどまらず、海外で活躍するために必要不可欠な語学（英語、スペイン語）を学ぶ。個人のレベルに合わせ、講師と一緒に学んでいくので、語学に自信のない方も問題ありません。状況を説明したり、自分の思ったことを話したり、アウトプットを大切にしています。

[授業内容]

日常会話、サッカーシーンにおけるケーススタディ、英語スペイン語実況のリスニングなど

【スポーツビジネス】 SPORTS BUSINESS

スポーツを取り巻くビジネスについて学ぶ。プロサッカーチームを例に、日本におけるサッカーの役割や、スポーツに関する法律、スポーツの社会学的基礎を考えていきます。日本だけでなく、欧州やアメリカなどとの比較をしていきます。

[授業内容]

スポーツビジネスの収益構造、リーグ、プレミア、フランス、セリエ A のビジネス面での違いなど

《 ADVANCE 11月1日からの8週間 》

【サッカー戦術戦略論】 FOOTBALL TACTICAL STRATEGY THEORY

試合分析の授業に近い内容ですが、より実践的な方法に焦点を当て、学びます。ビデオ映像を見て、実際の状況をシミュレートしていきます。

[授業内容]

オフフェンス戦術戦略、ディフェンス戦術戦略、ゾーンディフェンス、ラインディフェンスなど

【サッカーにおけるフィジカルトレーニングⅡ】 PHYSICAL TRAINING Ⅱ

サッカー競技における必要な体力フィジカル要素を理解し、そのトレーニング方法を学ぶ。現代サッカーの戦術にトレンドがあるように、フィジカルについても様々な考え、潮流がある。フィジカルトレーニングⅠの内容を発展させ、より実践的な内容を学んでいく。

[授業内容]

サッカーにおけるフィジカルトレーニング、筋力トレーニング、アジリティ、スポーツセーフティなど

【サッカー社会学】 FOOTBALL SOCIOLOGY

サッカーの本質を理解し、サッカーがどのような影響を社会に与えているかを学ぶ。サッカーがゲームとしてだけでなく、協力、関係、ゲーム中に適切な決定を下すことも非常に重要です。主にチームマネジメントや試合のルールを学んでいく。

[授業内容]

チームマネジメント、試合ルールなど

【身体運動学Ⅱ】 PHYSICAL MOVEMENT THEORY Ⅱ

様々な側面から、特に生理学、解剖学、心理学の視点から、身体のことをより深く学ぶ。選手に正しい知識を持って、トレーニングを処方しなくてはならない指導者にとって、身体の知識は必要不可欠です。身体運動学Ⅰの内容を発展させ、より実践的な内容を学んでいく。

[授業内容]

身体の仕組み、呼吸、骨や筋肉のつき方、身体構造を活かしたトレーニング、スポーツメンタルなど

【サッカー英語スペイン語Ⅱ】 FOOTBALL ENGLISH SPANISH Ⅱ

サッカーだけにとどまらず、海外で活躍するために必要不可欠な語学（英語、スペイン語）を学ぶ。状況を説明したり、自分の思ったことを話したり、アウトプットを大切にしています。サッカー英語スペイン語Ⅰの内容を発展させ、より実践的な内容を学んでいく。

[授業内容]

日常会話、サッカーシーンにおけるケーススタディ、英語スペイン語実況のリスニングなど

《 MASTER 1月6日からの8週間 》

【傷害評価論】 INJURY EVALUATION

怪我の種類やその対応について学ぶ。ドクターやトレーナーといった専門職に耳を傾けることも大事ですが、指導者自身が、選手の怪我（傷害）を正しく理解すること、その傷害の程度を正しく知ることは重要です。怪我の基礎知識から学んでいきます。

[授業内容]

怪我の種類、応急処置、スポーツ衛生など

【試合分析】 GAME ANALYSIS

試合におけるカバーリング、幅や深さを使うなどの戦術から、試合を俯瞰的に見ることで、主要なフォーメーションにおける戦術を学ぶ。試合映像を通して、サッカーをより深く学び、ポジショニングに関する基本的な知識も学んでいきます。

[授業内容]

1-4-3-3、1-4-2-3-1、1-4-4-2、1-3-5-2 など

【戦術的ピリオダイゼーション理論】 TACTICAL PERIODIZATION

年間を通じて、チームを準備するためのさまざまな方法論を学ぶ。またシーズン内に、指導者が持っているアイデアをチームに浸透させるため、年間でトレーニング編成をしていきます。

[授業内容]

プレシーズン、シーズン中のトレーニング編成、試合に向けた戦術の落とし込みなど

【コーチング論】 FOOTBALL COACHING THEORY

トレーニングの様々な方法について学ぶ。ボールポゼッションやロンドゲームなど、トレーニングセッションをより良く作成するため、それぞれのトレーニング方法のメリットとデメリットについても学んでいきます。

[授業内容]

トレーニング構造、グローバルトレーニング、オープン/クローズドトレーニング、トレーニング実施方法など

【総合演習】 INTEGRATED STUDY

これまでの14科目を通して学んだことを、それぞれがアウトプットしていく総合演習授業。

