

# アスルクラロシニアサッカー教室スケジュール

| 日程         | トレーニング |                                   | サッカー |                           |
|------------|--------|-----------------------------------|------|---------------------------|
| <b>第1週</b> | テーマ    | 体力測定                              | テーマ  | ボールフィーリング                 |
| 11月11日     | 内容     | 自分の運動能力を知る。                       | 内容   | ボールの感覚をつかむ。<br>ボールに親しむ。   |
| <b>第2週</b> | テーマ    | 上肢ファンクショナル<br>トレーニング①             | テーマ  | ドリブル                      |
| 11月18日     | 内容     | 体幹トレーニングによる身<br>体機能改善             | 内容   | 足でボールを匠に運ぶ。               |
| <b>第3週</b> | テーマ    | 上肢ファンクショナル<br>トレーニング②             | テーマ  | キック                       |
| 11月25日     | 内容     | 身体の使い方を学んで動<br>作機能向上              | 内容   | ボールを狙った所へ蹴る。              |
| <b>第4週</b> | テーマ    | 下肢ファンクショナル<br>トレーニング①             | テーマ  | スキルトレーニング①                |
| 12月2日      | 内容     | 正しい姿勢を支える安定し<br>た下半身の筋力向上(初<br>級) | 内容   | 状況判断を伴った技術を<br>身につける。(初級) |
| <b>第5週</b> | テーマ    | 下肢ファンクショナル<br>トレーニング①             | テーマ  | スキルトレーニング②                |
| 12月9日      | 内容     | 正しい姿勢を支える安定し<br>た下半身の筋力向上(中<br>級) | 内容   | 状況判断を伴った技術を<br>身につける。(中級) |
| <b>第6週</b> | テーマ    | 体力測定                              | テーマ  | ゲーム                       |
| 12月16日     | 内容     | 体力評価                              | 内容   | ゲームを楽しむ。                  |

※毎回トレーニングを始める前にカウンセリングを行い健康状態の確認を行います。  
※水分補給などの休憩は随時行います。