



第10回 JATI学生トレーニング指導者 研修・交流会

課題『現場実践力を磨く』

学校ごとに「**競技力向上分野**」・「**ボディメイク分野**」

計2問の回答を作成し、メールで提出してください。

期限：10月20日（金）18：00まで 送付先：info@jati.jp

プロのトレーニング指導者として活動する場면을想像して挑戦してください！

※動画を使用希望の場合には、提出時には動画データは省略して構いません
（その旨を提出時にお知らせください）

※参加校の中から数校に、パワーポイントを用いて発表していただきます

※発表実施有無は、回答締切後にご案内いたします

第1問 競技力向上分野 (1/2)

【対象】

あなたは、ある大学（全国レベル）のサッカー部のトレーニング指導者として働いています。来シーズンは開幕ゲームからの3試合（3週間の各土曜日）に強豪との対戦が続くことが決まっており、そこにピークコンディションを持ってくる必要があります。

新シーズンまで4ヶ月の時点で、監督・コーチから選手達の体力的課題を明確にし、目標を明確にしたうえで、4か月間の体カトレーニング計画を立てるよう依頼されました。特に、球際の1対1に負けないよう、かつルーズボールに対する優位性を高めてほしいとされています。

最初の1か月はトレーニング時間（週6日各90分間）の100%を体力面に充てるのが可能ですが、その後は徐々に技術・戦術トレーニングの割合が増加し、シーズンが開始すると体カトレーニングに充てる時間は週に2回（それぞれ30分間）になります。

第1問 競技力向上分野 (2/2)

【課題】

1. 体力的課題を明確にし、目標を明確化するための方法を説明してください
2. 具体的な課題と目標が明確化されたと仮定して、その課題と目標を達成するための最初の1か月間のトレーニング計画を立案してください
3. その中の第1週目のトレーニング計画を示してください
4. そのうちの1日のトレーニングプログラムを示してください

選手の人気は25名、施設・機器等の条件はプロ並みに恵まれています。アシスタントトレーニング指導者があなた以外に2名います。

【回答】

スライドを追加し、上記1～4の課題の回答を作成してください。
スライド数は自由ですが、3～5分間程度の発表時間を目安として作成してください。

第1問 回答

学校名：○○○○大学・専門学校

第2問 ボディメイク分野 (1/2)

【対象】

あなたは以下の対象者のパーソナルトレーニングを担当することになりました。クライアントの希望は、「6ヶ月間」で「腹筋が割れて見え、水着姿で見栄えの良いからだをつくりたい」。目標は「体脂肪率15%以下、筋肉量3kg増加」。

性別・年齢：35歳 男性

職業：会社員（営業職）、残業あり、精神的ストレスは軽～中度

家族構成：既婚・妻と子ども2人

身長：170cm 体重：75kg 体脂肪率：23%

運動経験：高校時代にサッカー一部所属、大学、社会人時代は運動機会がほとんどなく現在に至る

クライアントの希望

期間：6か月

本人の希望：腹筋が割れて見え、水着姿で見映えの良いからだを作りたい

本人の目標：体脂肪率15%以下、筋肉量3kg増加

第2問 ボディメイク分野 (2/2)

【課題】

対象者とその希望を考慮して、6か月間のトレーニングと食事のプログラムに関して、以下の項目に分けて記述・作成してください。

1. トレーニング指導者として対象に推奨するトレーニング目標
2. 期間内のトレーニングと食事のプログラムの方針と進め方
3. 期間内のトレーニングと食事の具体的な内容とポイント

対象のトレーニング環境（自宅、運動施設など）や食事の場所などについては、自由に設定して構いません。

【回答】

スライドを追加し、上記1～3の課題の回答を作成してください。

スライド数は自由ですが、3～5分間程度の発表時間を目安として作成してください。

第2問 回答

学校名：○○○○大学・専門学校