

【U-13.14】コンディショニングトレーニング予定表 ※学校が始まってからの時間で作成しています。夏休み中は自由な時間に行いましょう

曜日	月	火	水	木	金	土	日
予定	off	off	※トレーニング	off	※トレーニング	off	※トレーニング

6:00							
7:00	散歩（できれば行いましょう）						
8:00							
9:00						トレーニング①②	トレーニング①②
10:00						トレーニング③	トレーニング③
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00			トレーニング①②		トレーニング①②		
18:00 			トレーニング③		トレーニング③		
19:00 			zoomミーティング				
20:00 							
21:00 							
22:00 							
23:00 	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝
24:00 							

備考 表示の時間帯及び予定・内容はあくまで推奨するものです。実際の生活のなかで無理のないよう各家庭の判断のもと行なって下さい。各セッションの詳細は別紙参照

コンディショニングトレーニング内容			
目的			
<p>活動自粛期間のコンディション維持</p> <p>※著しく疲労が蓄積する運動はかえって免疫力を低下させる危険性があります。やりすぎ、不摂生（運動後に栄養を摂らないなど）、睡眠不足には十分気をつけましょう。（現在の選手を取り巻く環境下で、必要以上の運動を行っても著しい競技力向上や体力向上は見込めません。あくまで適切な運動での体力維持、リフレッシュ、正しい健康的な生活の中で体調を整えることを目的に考えて下さい。）</p> <p>また、常時3密の回避を意識しながら行いましょう。</p>			
散歩			
▽内容 ウォーキング			
▼時間帯 6:00~7:00	▼運動時間 15~20分間	▼運動強度 30%	▼備考
<p>方法：自分の感覚で30%のチカラ。腕を大きく振り、できるだけ大股で体全体を動かすように早歩きをする。</p> <p>目安：軽く息が上がり、終了時にじわ〜と汗ばむ程度</p>			
トレーニング①			
▽内容 体幹トレーニング（下記リンク参照）			
▼時間帯	▼運動時間 15~20分	▼運動強度	▼備考
①スタティックスストレッチ https://www.youtube.com/watch?v=vF4xnrzHZZA		②ダイナミックストレッチ https://www.youtube.com/watch?v=5EW0C2gc1LQ	
トレーニング②			
▽内容 ランニング			
▼時間帯	▼運動時間 25~30分	▼運動強度 70%~80%	▼備考 トレ①後に行う
<p>自分の感覚で70%~80%のチカラでペースを維持したランニングを行う。</p> <p>息が上がり、バ〜と汗を沢山かく程度</p>			
トレーニング③			
▽内容 ボールトレーニング			
▼時間帯	▼運動時間	▼運動強度	▼備考
トレーニング③は任意です。皆ボールを蹴りたいと思うので、できるだけ沢山ボールを触りましょう！			
その他：食事			
<p>トレーニング後はできるだけ30分以内に食事を摂って下さい。困難な場合はおにぎり1個、バナナなど補食で補い何も摂取しないということは避けて下さい。</p>			
その他：睡眠			
睡眠時間は最低8時間とって下さい。就寝は遅くても23時には就寝しましょう。			

zoomミーティング・トレーニングについて
参加
zoomミーティングへの参加は任意ですが、週1回のミーティングですので出来る限り参加をお願いします。 zoomミーティングの参加は必ず保護者の同意のもと行って下さい。
内容
推奨するトレーニング内容の説明・ポイントのレクチャー及び実践指導 サッカーの講座など
設定
PCもしくはスマートフォン・タブレットから、HPスケジュールの「zoomミーティングに参加する」というリンクから (コピー-インターネット検索) zoomアプリをインストールして下さい。 ※PCはインストールの作業に多少お時間がかかります。スマートフォンでの操作をお勧めします。
ネット環境
インターネット環境下のみ利用できますので、Wi-fi環境をお勧めします。 4Gなどで使用する場合、端末のご契約内容によっては通信料金が別途発生する場合があります。
zoomミーティングのルール
<ul style="list-style-type: none"> ・基本的にホスト（スタッフ）が進行を行います。 ・回線が混雑する可能性があるため原則として私語は慎んでください。
その他
<ul style="list-style-type: none"> ・背景が気になる場合は「バーチャル背景」を選択して下さい。