

●保護者の皆様にシェアをお願いします●

## JCY カラダケアプロジェクト

# 日本クラブユースサッカー連盟 保護者向けコンディショニングセミナーご案内

参加費無料・オンライン

サッカーの競技力を高めていく上で、最も注意しなければならないのが「怪我のリスク」です。近年、若年層のスポーツ障害が増えており、その多くが疲労など、日々のコンディショニング不足により発生しています。

## 8割の子どもたちが怪我を経験。 家庭での保護者のサポートが必要不可欠！

日本クラブユースサッカー連盟と行った保護者アンケート(538名)によると、**81.9%の選手が怪我を経験しており、約2割は現在も治療中という結果が出ました。そして、指導者アンケート(190名)では、53.0%の指導者が「怪我人が多い」と回答しています。**

こうした現状をふまえ、下記の保護者向けコンディショニングセミナーを無料開催いたします。

育成年代の子どもたちを怪我や疲労から守るためには、家庭での保護者の関わりがとて重要となります。ぜひ多くの方にご参加いただけるよう、保護者の方へシェアをお願いいたします。

保護者の  
86.1%が  
高評価！

## Jリーガーを支えたプロコーチから無料で学べる 保護者向けセミナー開催

20年近くJリーグのトップチームで選手のフィジカル、コンディショニング指導を行ってきた谷真一郎氏を講師に招き、怪我予防、疲労回復における食事、休養、トリートメントに関する基本的な知識を解説いたします。

<<セミナーテーマ>>

『サッカーで高みを目指すために、親が知っておくべき身体の原理と現実』

<<主なセミナー内容>>

- ①身体の原理(過負荷超回復について)
  - ・成長期により成長曲線を描いていくための負荷と回復の最適なバランス
- ②子供たちを取り巻く現実
  - ・子どもたちの日常はプロ選手よりもハード
  - ・コンディション不良のままプレーする弊害
  - ・子どもの状態を自宅で把握する方法(自覚疲労度の計測)
- ③家庭でできる！プロも実践するコンディショニング術
  - ・必要な栄養量と食事
  - ・睡眠の質を高める方法
  - ・トリートメントとセルフケア



※開催概要・お申込み方法は次ページをご覧ください

# 開催概要・お申込み方法

## ●開催概要

- ・開催日時 : 開催日時一覧よりご確認ください。
- ・時間 : 60分
- ・実施形式 : オンライン(講師パートは録画配信となります)

※ZOOMを使って行います。ビデオオフで参加可能です。

- ・参加費 : 無料

- ・定員 : 先着300名

※先着順のため定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。

- ・主催 : JCY カラダケアプロジェクト(株式会社イースリー)



## ●参加お申込み手順【2STEP】

※PDFでご覧いただいている場合、以下のQRコードまたはURLをタップしてください。

### 【STEP:1】

まず、以下のQRコードから「JCYカラダケアプロジェクト公式LINE」を友だち追加してください。



<https://lin.ee/o6krpsP>

### 【STEP:2】

次に、以下のQRコードから、該当する日程を選択してお申込みください。



<https://linktr.ee/jcyseminar>

## ●講師: 谷真一郎

ヴァンフォーレ甲府フィットネス・ダイレクター

筑波大学在学中に日本代表へ招集される。同大学卒業後は柏レイソル(日立製作所本社サッカー部)へ入団し、1995年までプレー。引退後は柏レイソルの下部組織で指導を行いながら、筑波大学大学院にてコーチ学を専攻する。その後、フィジカルコーチとして、柏レイソル、ベガルタ仙台、横浜FCに所属し、2010年から2019年までヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチを務める。『日本で唯一の代表キャップを持つフィジカルコーチ』



## ●セミナーに関するお問合せ先

【公式LINE】JCYカラダケアプロジェクト公式LINEへメッセージでお問い合わせください。

【メール】info@sakaiku.jp

# 主な開催実績

多くのユースクラブでも開催実績があり、クラブ代表、監督からも非常に高評価をいただいております。特に専属のトレーナーや栄養士がいないチームではありがたいとご評価いただいております。保護者のアンケートでも高い満足度を得ています。

- FCみやぎバルセロナ(宮城)
  - SCHフットボールクラブ(神奈川)
  - FC ALONZA(愛知)
  - RIP ACE(大阪)
  - ソレッソ熊本(熊本)
- などで開催

### 【監督の声】

子どもたちの成長を見守っていく上で、コンディショニングについて知ることは大切な要素だと気づかされ、大変良い機会となりました。大切なポイントを分かりやすく、丁寧に説明していただき、保護者の方にも意識喚起できました。



ソレッソ熊本 三角将行さん

## こんな方におすすめ

- ・暑さが厳しくなる夏でも良いパフォーマンスができるようサポートしたい
- ・子どもが怪我なくプレーできるよう力になりたい
- ・チーム内でコンディショニングの話を聞く機会がなかなかない
- ・親としてできるサポートについて学びたい
- ・学業とサッカーの両立で子どもの疲労が溜まっていないか不安

**保護者のコンディショニングの知識の有無が  
選手生命を左右するかもしれません！**

## 実際に参加された保護者の声

### 勉強になるセミナー！

今回子どもの怪我が多く、親としてできるサポートを学ぶため参加しました。

練習はやりすぎても良くないということは意外でした。また、練習だけでなく**食事や睡眠などの管理**が大切だということも勉強になりました。



### 回復の大切さがわかった！

子どもの**体が小さく、疲れが溜まってきている**と感じたため参加しました。

このセミナーに参加して、良いコンディションに持っていくためにできていなかったことが何だったのかがわかりました。できることから取り組んでみます！



### 疲労回復をサポートしたい！

怪我が多く、悔しがる息子の力になりたいと思い参加しました。

**疲れが怪我の原因**であるというのは、新しい発見でした！日頃から疲れを溜めてしまわないように家庭でできることを1つずつやっっていこうと思いました。



### 睡眠について学べた！

朝起きてくれないことが多く、疲れていると思い、何か学べればと参加しました。

疲労回復に重要な**睡眠**について必要な時間や質を上げるためにやった方がよいことなど具体的に教えていただいたので、早速実践してみたいと思いました。

