

(サッカー) 専門部

段階	社会状況	練習内容	時間	人数	予防措置	その他
1 6/8 ～ 6/14	フェーズ1 ・部活動時間 ～17:30	(個人) → <u>選手のコンディションの確認</u> ※週3～4日程度のトレーニングが好ましい。 ・有酸素性(低)強度 →ランニング(ジョギング程度) ※ボールを扱いながらのランニングも可 ・筋力・体幹トレーニング・縄跳び ・ストレッチ・フィットネス, ヨガ	20～40分 (負荷 低) ・休息 多 ・水分補給 多	・個人	(体調チェック) ・食事の摂取状況 ・体温の測定 ・家族, 親族の状況の確認 (感染・蔓延防止) ・手洗い ・うがい ・消毒(器具も含む)	(+ Q) ・心拍数計測 (条件) 毎週 同速度 同距離 同時間
2 6/15 ～ 6/21	フェーズ2 ・部活動時間 ～17:30	(個人) → <u>コンディションに合わせた練習</u> ・有酸素性(中)強度 →ランニング(距離・スピードUP) →サーキットトレーニング(ボール活用可) ※種目と種目の間は, ジョギング等負荷 低) ・筋力・体幹トレーニング・ストレッチ ・ボールコントロール →パス&コントロール・リフティング・ドリブル	45～60分 (負荷 低) ・休息 多 ・水分補給 多	・個人 ・グループ (3～5人)程度	(練習における注意点) ・唾や痰を吐かない。 ・必要以上の大きな声での会話や応援等は避ける。	(+ Q) ・GK トレーニング ①週目 ・FP一緒 ・キャッチング ②週目 ・FP一緒 ・キャッチング (ステップ有り) ③週目 ・GK 感覚磨き ・キャッチング ・セービング ・シュートストップ ④週目 ・GKを含めた トレーニング 4×4+GK 5×5+GK 6×6+GK ・紅白戦 9×9 11×11
3 6/22 ～ 6/28	フェーズ3 ・部活動時間 ～18:00	(グループ) → <u>対人動作を導入した練習</u> ・有酸素性(中・高)強度 →サーキットトレーニング(ボール活用可) ※種目と種目の間は, ラン等負荷 中) →インターバルトレーニング(50mを80%程度) ・筋力・体幹トレーニング・ストレッチ ・対人トレーニング →1×1, 2×2, 3×3等 →ポゼッション(4×2, 5×3等)負荷 低	60～80分 (負荷 中) ・休息 多 ・水分補給 多	・個人 ・グループ (3～8人)程度	・タオルやスクイズボトルは 個人で準備する。共用は避ける。 ・トレーニング(初期)は距離 をとり, 対面を避けたメニューを励行する。	
4 6/29 ～ 7/5	フェーズ4 ・部活動時間 ～18:30	(チーム) → <u>紅白戦などゲーム中心の練習</u> ・有酸素性(中・高)強度 →インターバルトレーニング(中距離を100%) →ゲームを中心として, ゲーム体力の向上 ・筋力・体幹トレーニング・ストレッチ ・チームトレーニング →4×4+GK, 5×5+GK, 6×6+GK等 →紅白戦(8×8, 9×9, 11×11)等	80～100分 (負荷 高) ・休息 多 ・水分補給 多	・個人 ・グループ (3～8人)程度 ・チーム	・ランニングやグループ練習 では, 一直線に並ばない。 グループも少人数にし, 距離 をとる。 ・トレーニングの強度が上が ると, 呼気が激しくなるため, より一層, 距離をとる。	