

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告			
第 1 回強化トレーニング (0417)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	8 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人
	参加者(強化スタッフ)	3 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	12 名	強化スタッフ:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 2 回強化トレーニング (0523)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	10 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人
	参加者(強化スタッフ)	4 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	14 名	強化スタッフ:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 3 回強化トレーニング (0620)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	10 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人
	参加者(強化スタッフ)	4 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	14 名	強化スタッフ:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第 4 回強化トレーニング (0703~0704)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	12 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之・梅田 翼
	参加者(強化スタッフ)	7 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	12 名	強化スタッフ:神 一世子・福田 悦子
7/3(土)		7/4(日)	
①ウォーミングアップ		①ウォーミングアップ	
②パスコントロール		②三角パス	
③4 対 1 ボールまわし		③六角パス	
④4 対 4+3展開		④2 人組ロングフィード	
⑤3 対 3 or 2 対 2 W ボックス		⑤ゲーム 7 対 7	

第 5 回強化トレーニング (0829)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	11 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	5 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	16 名	強化スタッフ:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 6 回強化トレーニング (0925)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	8 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	4 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	12 名	
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第 7 回強化トレーニング (1017)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	11 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	5 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	16 名	強化スタッフ:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 8 回強化トレーニング (1106)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	8 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人
	参加者(強化スタッフ)	4 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	12 名	事務局:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 9 回強化トレーニング (1127~1128)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	10 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之・梅田 翼
	参加者(強化スタッフ)	6 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	16 名	強化スタッフ:福田 悦子
7/3(土)		7/4(日)	
①ウォーミングアップ		①ウォーミングアップ	
②パスコントロール		②三角パス	
③4 対 1 ボールまわし		③六角パス	
④4 対 4+3展開		④2 人組ロングフィード	
⑤3 対 3 or 2 対 2 W ボックス		⑤ゲーム 7 対 7	

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第 10 回強化トレーニング (1204)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	8 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	5 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	13 名	強化スタッフ:福田 悦子
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 11 回強化トレーニング (0108)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	8 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	4 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	12 名	
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

第 12 回強化トレーニング (0115~0116)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	11 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之・梅田 翼
	参加者(強化スタッフ)	5 名	トレーナー:内山 智之 強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	16 名	
1/15(土)		1/16(日)	
①ウォーミングアップ		①ウォーミングアップ	
②パスコントロール		②三角パス	
③4 対 1 ボールまわし		③六角パス	
④4 対 4+3展開		④2 人組ロングフィード	
⑤3 対 3 or 2 対 2 W ボックス		⑤ゲーム 7 対 7	

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第 1 回女子 CP サッカー選手発掘プロジェクト (0122~0123)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	0 名	強化スタッフ: 神 幸雄 ・ 李宇ヨン ・ 大嶽真人 ・ 宮森隆行 ・
	参加者(強化スタッフ)	6 名	神 一世子
	全体人数	6 名	強化責任者: 栗本 裕也
1/22(土)		1/23(日)	
①体力測定(跳躍力、走力、スピード及び持久力)		① ウォーミングアップ	
②レーニング		② 地元 CP サッカーチーム(U19男子とのトレーニングマッチ)	
・ボールフィーリング			
・ドリブルとパスを絡めたシュート練習			
・コーチスタッフとのゲーム			

第 13 回強化トレーニング (0219~0220)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	10 名	ヘッドコーチ: 荒田 雅人 コーチ: 西嶋 弘之 ・ 梅田 翼
	参加者(強化スタッフ)	5 名	トレーナー: 内山 智之
	全体人数	15 名	強化責任者: 栗本 裕也
2/19-20			
① W-UP			
② パスコントロール			
③ 1対1			
④ 2対2			
⑤ 2対2+GK シュートゲーム			
新型コロナウイルス オミكرون株の感染拡大を受け、全国レベルで集合する合宿を自粛し、関東圏内に済む選手、スタッフのみで合宿を実施した。新しい生活様式での選手強化事業費にて購入した iPad を活用し、関東以外に住む選手はオンライン参加をした。			

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第 2 回女子 CP サッカー選手発掘プロジェクト (0219~0220)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	0 名	強化スタッフ:神 幸雄・李宇ヨン・大嶽真人・宮森隆行・ 神 一世子
	参加者(強化スタッフ)	5 名	
	全体人数	5 名	
2/19(土)		2/20(日)	
①体力測定(跳躍力、走力、スピード及び持久力)		①ウォーミングアップ	
②レーニング		②トレーニング	
・ドリブル(ボールコントロール)		・パス&コントロール	
・動きながらのシュートトレーニング		・シュートトレーニング	
・3対2+GKゲーム形式		②地元 CP サッカーチーム(U19男子とのトレーニングマッチ)	
第 14 回強化トレーニング (0305)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	7 名	コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	3 名	トレーナー:内山 智之
	全体人数	10 名	強化責任者:栗本 裕也
・トレーナー指導による 1 畳トレーニング			

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第 15 回強化トレーニング (0312~0313)	実施場所	各務原スポーツ広場 多目的運動場（岐阜県各務原市）	
	参加者(選手)	9 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之
	参加者(強化スタッフ)	4 名	トレーナー:内山 智之
	全体人数	13 名	強化責任者:栗本 裕也
3/12(土)		3/13(日)	
①ウォーミングアップ		①ウォーミングアップ	
②W=UP		②W=UP	
③6対6		③6対6	
④6対6ハーフコートゲーム		④6対6ハーフコートゲーム	
⑤ シュート練習		⑤シュート練習	
⑥PK 練習		⑥PK 練習	
		⑦試合 VS シニアチーム	

第 16 回強化トレーニング 兼選考会 (0319~0320)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	10 名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之・梅田 翼
	参加者(強化スタッフ)	5 名	トレーナー:内山 智之
	全体人数	15 名	強化責任者:栗本 裕也
3/19(土)		3/20(日)	
ウォーミングアップ		ウォーミングアップ	
試合(ゲーム)		試合(ゲーム)	
クーリングダウン		クーリングダウン	

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

第3回女子 CP サッカー選手発掘プロジェクト (0319~0320)	実施場所	マリノストリコロールパーク新吉田（神奈川県横浜市）	
	参加者(選手)	0名	強化スタッフ:神 幸雄・李宇ヨン・宮森隆行・神 一世子
	参加者(強化スタッフ)	4名	
	全体人数	5名	
3/19(土)		3/20(日)	
①体力測定(ジャンプ力、20mスプリント、アジリティ、筋持久力)		①ウォーミングアップ	
②レーニング		②トレーニング	
・パストレーニング(ショートとロング)		・パス&コントロール	
・ポストシュートトレーニング		・シュートトレーニング	
・3対2ゲーム形式シュートトレーニング		②地元女子チームとのトレーニングマッチ	
・5対3+GKのゲーム形式			

R3 年度メディカルチェック 受診	実施選手	6名
	全体人数	6名

映像分析事業 (0219~0220)	実施場所	AOBA SKY FIELD (神奈川県横浜市)	
	参加者(選手)	10名	ヘッドコーチ:荒田 雅人 コーチ:西嶋 弘之・梅田 翼
	参加者(強化スタッフ)	5名	
	全体人数	15名	強化責任者:栗本 裕也

新型コロナウイルス オミクロン株の感染拡大を受け、全国レベルで選手を招集する合宿は自粛。新しい生活様式での選手強化活動の予算を活用し、iPad で西日本在住選手と繋ぎ同時指導を行った。

同時に購入した Veo カメラで、トレーニング中の動きやゴールシーンを iPad で写し、現場での選手指導に活かすことができた。

2021 年度強化活動（オンライントレーニング等含む）実施報告

アンチ・ドーピング講習会 (0308)	実施場所	オンライン	
	参加者(選手)	9 名	コーチ:西嶋 弘之 トレーナー:内山 智之
	参加者(強化スタッフ)	4 名	強化責任者:栗本 裕也
	全体人数	13 名	講師:青木 隆明
<p>【アンチ・ドーピング講習会】 全体を通して基本的なアンチ・ドーピング講習会になっていたが、日常から選手・関係者が改めて留意しつつクリーンな競技活動を行っていく上で必要な知識や注意喚起を行っていただいた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドーピング検査について ・最近の違反事例とその対策 ・ドーピングの変更点 <p>花粉症などの鼻に噴射する薬や、ボトックス、低酸素トレーニングについても中止されている事項の説明</p> <ul style="list-style-type: none"> ・質疑応答 <p>【禁煙指導】 内閣府制作の禁煙促進映像を視聴 「たばこの煙の恐ろしさ 吸っている人にも吸わない人にも知ってもらいたいこと」</p>			