

「段階的なトレーニング再開」のための留意事項

◇ 対外試合は7月17日までは禁止といたします。

◇ 7月18日以降は3チーム以内の試合については制限しません。

上記は、学校教育部指導課の通知に準じる

※参考：JFAサッカー活動再開に向けたガイドライン

段階	内容	期間
フェーズ1	個人トレーニングの継続	—
	ストレッチ、ランニング、フィットネス、ボール操作等 ※自らのコンディションチェック	
フェーズ2	グループ活動の再開	再開後、約1～2週 (あくまで目安) 怪我のリスク高
	スモールグループ(例5名/1グループ)を編成し時間を分けて実施 接触の恐れのある対人プレーは避けて実施	
フェーズ3	チーム活動の再開	再開後、約3～4週 (あくまで目安) 怪我のリスク高
	段階的に対人プレー(ポゼッション等)を実施 紅白戦等も試合時間や交代を工夫しながら段階的に実施する	
フェーズ4	トレーニングマッチ実施	再開後、約5～6週 (目安)
	選手のコンディションを考慮し、段階的に実施すること 実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する ※連戦は極力控え出場時間もコントロールする	
フェーズ5	公式戦(大会・リーグ戦)実施	
	万全な安全対策を講じた上で実施することが条件 実施時は政府や学校による移動・宿泊制限を遵守する	

◆早く体力を取り戻そうと焦る必要は全くありません。

じっくりと時間をかけて子供たちに必要な体力を戻しましょう。

◆成長期なので個人のペースに合わせましょう。セット間、セッション間のインターバル(休息时间)をしっかりとり、水分補給などで回復してからトレーニングしましょう。

◆オフ明け後は、ケガのリスクが増大します。トレーニングのやりすぎに注意して段階的に進めましょう！

※参照：JFAのHP「<http://www.jfa.jp/news/00024911>」

【ケガの予防についてはJFAホームページ内、11+もご参照ください】