

# フィジカルフィットネストレーニング

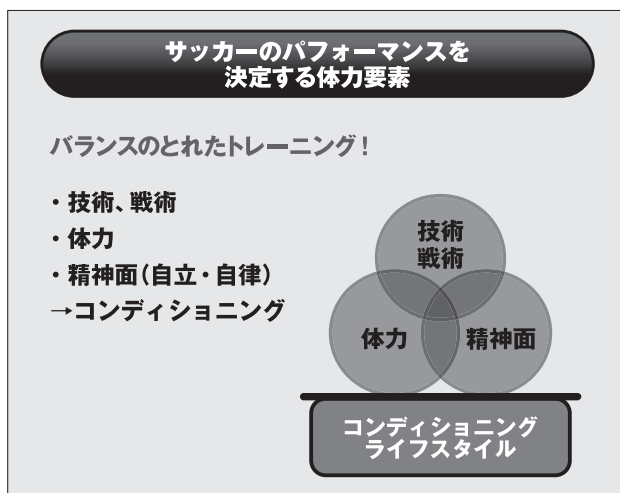
サッカーのパフォーマンスを決定する要素として技術・戦術面、精神面、体力面が挙げられていますが、育成年代の皆さんにとってはどれも欠かせないものです(図1参照)。

**技術面**：ボールテクニック

**戦術面**：個人戦術・グループ戦術

**体力面**：特に中高生で向上する能力(スピード・持久力・筋力・パワー)

■図1



現代のサッカーは、技術・戦術面の向上だけでなく、よりスピーディーに、よりタフにと体力面への要求度もさらに増す傾向にあります。

つまり、育成年代の真ただ中にいる皆さんは、どれかに片寄るのではなく、バランスの良いトレーニングが必要となります。

育成年代は、一生の中でいろいろな体力的な能力が最も高まる時期です。体力的なトレーニングはボールを使わないものも多く、皆さんにとっては楽しみなものばかりではありませんが、しっかりと計画的に少しずつ実施していくことがとても大切です。

もちろん3つの面がトレーニングされていれば良いわけではありません。

皆さんの能力を向上させていくには、さらに次のようなことを意識していかなければなりません。

サッカー選手の能力向上には、トレーニングの質や回数(量)は欠かせないポイントとなります。

皆さんは、チームのトレーニングにできる限り良いコンディションで臨み、100%の力を出し切るように努力すること(質)が大切です。そして、そのように質の高いトレーニングの回数を増やしていくことで、皆さんの能力は向上していきます。

そのためには「良い生活リズム(習慣)」をつくり、勉強、トレーニング、食事、睡眠、遊び(リラックス)を効率良く行えるような工夫が大切になります。

話は少し変わりますが、サッカーは相手からボールを奪う場合など体を激しくぶつけ合うスポーツです。もちろんケガをしてしまうこともあります。

皆さんは、ケガには2種類あるのを知っていますか?ケガには打撲や捻挫のように大きな力が加わって起きてしまうケガと、オスグッドシュラッター病や腰痛のように小さな力が継続してかかることで起きるケガがあります。

1回の大きな力で起きてしまうケガを防ぐことは簡単ではありませんが、小さな力が継続して起きるケガについては防ぐことが可能です。

そのためには、体に痛みを感じたら、まずコーチに相談してみましよう!

皆さんがサッカー選手として育成年代に行うべき体力トレーニングには、主に下記のような要素が挙げられます。

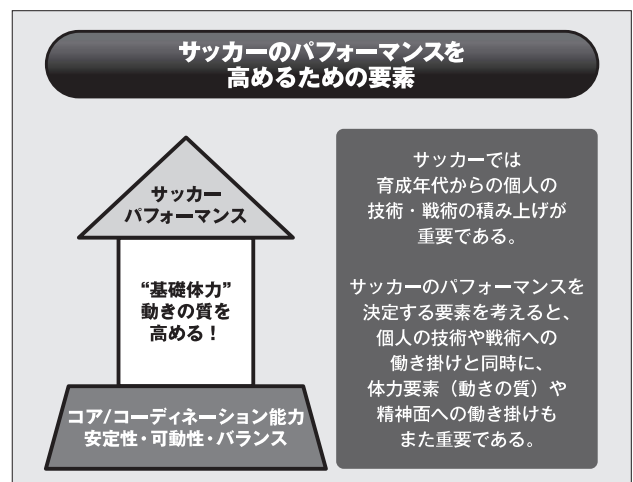
- ①スピード&アジリティ
- ②持久力
- ③筋力
- ④柔軟性

今回のトレセンではこれらの能力を向上させるための基礎となるエクササイズ(図2参照)を行います。

大切なのは、1つのエクササイズをどのくらいできるか(時間)、何回できるかではなく、コーチのアドバイスに従い、“正しい姿勢”や“正確な動き”で行うことがとても重要です。

さあ、それではピッチで汗を流しましょう!

■図2



# フィジカルフィットネストレーニング

## ムーブメントプレパレーション

動画は  
こちら▶



### エクササイズの種類

- ① フォワードランジローテーション
- ② フォワードランジハムストリング
- ③ インバーテッドハムストリング
- ④ ラテラルランジ
- ⑤ ドロップランジ

### コーチングポイント

- 正しい姿勢の中での安定性と可動域を確保する
- 動作の改善を意識する
- 背中を真っすぐに保持する(背を高く保つ)
- ややお腹をへこませて行う(腹圧を高める)
- バランスを取る(体幹を意識する)

### ① フォワードランジローテーション

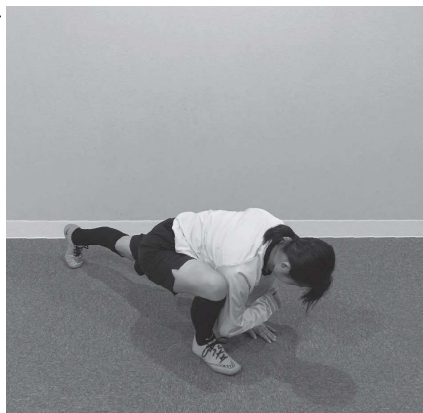
目的

体幹の安定性  
腸腰筋、大胸筋の柔軟性  
大胸筋、胸郭の可動性

#### コーチングポイント

- 後ろ膝を伸ばす
- 前の膝を固定する
- 体幹を意識し、身体を真っすぐに保つ

左右各3~6回



スタートポジション



エンドポジション

### ② フォワードランジハムストリング

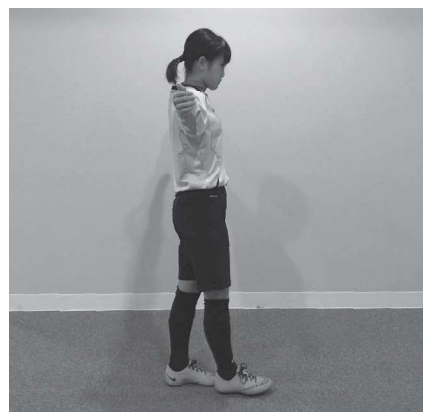
目的

体幹の安定性  
腸腰筋、ハムストリングの柔軟性

#### コーチングポイント

- 後ろ足を伸ばす
- 前の足を伸ばし、頭を丸めてもも裏を伸ばす
- 最後は前足のつま先をつける

左右各3~6回



スタートポジション



エンドポジション

### ③ インバーテッドハムストリング

目的

体幹の安定性  
ハムストリングの柔軟性  
バランス能力の向上

#### コーチングポイント

- 地面と平行まで倒れる
- 前の膝は軽く曲げる
- 体幹を意識し、身体を真っすぐに保つ

左右各3~5回



スタートポジション



エンドポジション

#### ④ラテラルランジ

**目的** 内転筋の柔軟性  
股関節の可動性

#### コーチングポイント

- お尻を外に流さない
- 膝を前に出さない
- 下がったときに肩・膝・つま先が同じ
- 地面と平行まで下がる

8回(左右各4回)



スタートポジション



エンドポジション

#### ⑤ドロップランジ

**目的** 臀筋の柔軟性  
股関節の可動性  
股関節周囲筋の活性化

#### コーチングポイント

- 前足の膝とつま先が同じ方向
- お尻が伸びている感じを意識
- 体幹周りを意識

8回(左右各4回)



スタートポジション



エンドポジション

## ステップワークドリル

動画は  
こちら▶



**目的**

ボールを利用したウォーミングアップの前段階として、ステップワークのドリルを行います。育成年代において習得する必要があるステップを継続的に行うことや、その後のトレーニングで必要とされるステップを行うことで、トレーニングをより効果的に行うことができます。

**導入の一例**

テーマ1 ゲーム：①適切な足幅の設定、②前後ステップ  
テーマ2 ゴールを奪う：②前後ステップ、③サイドステップ  
テーマ3 ボールを奪う：④クロスステップ、⑤複合ステップ  
テーマ4 ゴールを目指す：③サイドステップ、④クロスステップ  
テーマ5 クロスの対応：④クロスステップ、⑤複合ステップ

#### ①適切な足幅(パワーバンド)の設定



#### コーチングポイント

- かかとをつけたままお尻を締め、足を外に開き、上に引っ張られるように姿勢を伸ばす
- 母指球に体重を乗せて立ち、肩幅を目安に反力をもらえる足幅を見つける
- 膝と股関節を軽く曲げ、足首を固定して軽くジャンプする

# フィジカルフィットネストレーニング

## ②前後ステップ



### コーチングポイント

- 上半身は正面を向いたまま、下半身を左右に捻って両足ジャンプをする
- つま先と膝の向きを意識しながら、同様の動きをステップで行う
- 正しい姿勢を維持しながら、前方から後方へのステップを繰り返す
- かかとから接地しないように注意する

## ③サイドステップ



### コーチングポイント

- 内側の足は身体の下に置き、左右の足を入れ替えるように軽くジャンプする
- 頭の位置を変えないようにしながら、同様の動きをステップで行う
- つま先が外側を向かないように意識して前方に進む

## ④クロスステップ



### コーチングポイント

- 正しい姿勢を維持しながら、前方から後方へのクロスステップを左右で行う
- 視線はできるだけ動かさずに前向きを維持する
- 方向転換の接地の足はかかとからつかないようにし、真っすぐな姿勢を維持する

## ⑤複合ステップ



### コーチングポイント

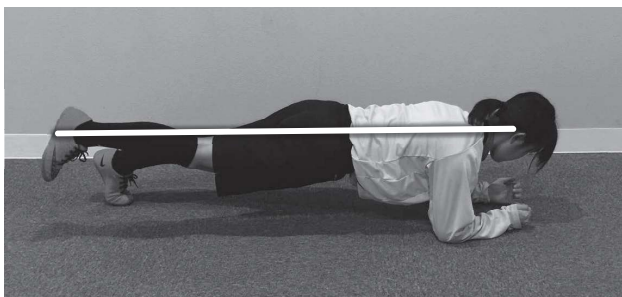
- 5つのマーカーをサイドステップで進み、5m先のマーカーで前後ステップを2回行う
- 同様に5m先のマーカーでクロスステップを左右で行う
- サイドステップは行わず、8m先のマーカーまでスプリントし、減速してクロスステップを2回行う
- 方向転換時には真っすぐな姿勢とかかから接地しないように意識する
- トップスピードからの減速を意識する

# コアエクササイズ

## エクササイズの種類

- ①アルタネイトレッグ ②サイドレイズ&ローワーヒップ ③シングルレッグヒップリフト ④四つ這いスクワット ⑤スクワット

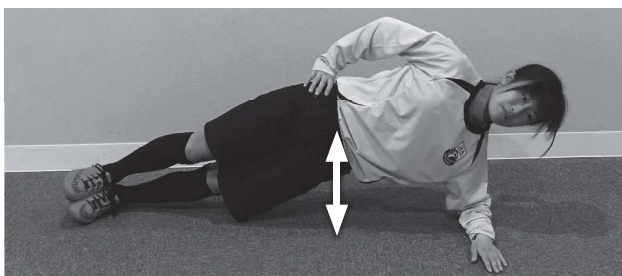
### ①アルタネイトレッグ



#### コーチングポイント

- 両手は肩幅で肘が肩の真下になるように置き、足幅は腰幅とする
- 頭から足までが一直線になるようにする
- 足を持ち上げるときに体軸が崩れないように(背中、骨盤が左右に傾かないように)行う
- 左右交互に6~20回(左右各3~10回)、息を止めないように自然な呼吸で行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には基本形のベンチを行う

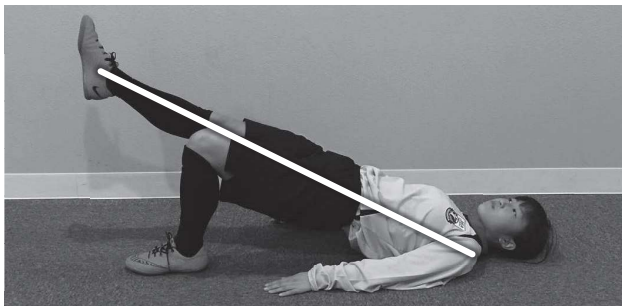
### ②サイドレイズ&ローワーヒップ



#### コーチングポイント

- 肘を肩の真下に置き、身体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした身体が崩れないように骨盤部を上下にゆっくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6~20回行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には基本形のサイドベンチを行う

### ③シングルレッグヒップリフト



#### コーチングポイント

- 両足は腰幅で地面から垂直に置く、両手は少し開いて地面に置く
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片足を反対側の足と平行になるまで伸ばし、交互に繰り返す
- 片足になるときに背中や骨盤が傾かないようにする
- 息を止めないように自然な呼吸で10~20回(左右各5~10回)行う

### ④四つ這いスクワット



#### コーチングポイント

- 両肩の真下に手を置き、股関節の真下に膝を置いた四つ這いの姿勢をとる
- 両手で床を押し、膝を少し浮かせた状態で頭からお尻まで一直線を維持して、股関節を引き込むようにゆっくりお尻を後ろに引く
- 6回を2セット行う
- このエクササイズが正しいフォームでできない場合には、膝をついた状態で行う

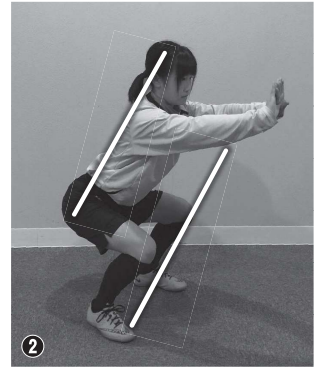
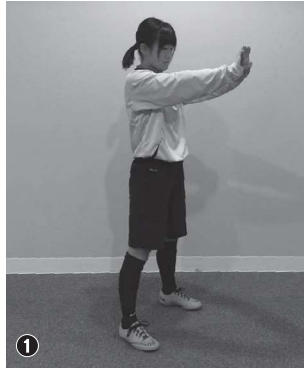
# フィジカルフィットネストレーニング

## ⑤スクワット

**目的** 体幹と下肢の筋機能向上

### コーチングポイント①

- 足幅は肩幅より少し広めにとる
- 肘を伸ばし、手の平を胸の前で合わせる
- つま先は真っすぐ、もしくは少し外に向ける
- 視線は常に前に向ける



### コーチングポイント②

- お尻を突き出すように腰をゆっくりと、太ももが地面と水平になるまで下ろしていく
- 膝とつま先を必ず同じ方向に向ける(左写真)
- すねと体幹がほぼ同じ角度になるようにし、体幹の安定性を保つ(右写真)
- 体重を少し前にかけるようにする
- 10~15回繰り返す

※ジャンプの着地や切り返し動作時に「膝がつま先よりも内側に入る」「体重が後ろにかかる」と、女子のスポーツ選手に生じやすい膝の靭帯(前十字靭帯)を痛める危険性が高まる。コーチングポイントを守り、正しい動作を身につけよう

## バランス／アジリティエクササイズ

動画はこちら▶



### エクササイズの種類

- ①回転ジャンプ    ②サイドホップ    ③クロスホップ    ④シャトルラン

### ①回転ジャンプ



#### コーチングポイント

- 片足の姿勢から90度回りながら跳ぶ
- 4回(360度)跳び、片足スクワットの姿勢で着地する
- 着地した後にバランスが崩れないようにする
- 発展メニューは3回ジャンプで1回転する

### ②サイドホップ



#### コーチングポイント

- 片足スクワットの姿勢から横に跳んで着地する
- 着地したときにバランスを崩さないようにする
- 安定した姿勢が取れるようになってきたら、より高く遠くに跳ぶ
- 股関節を曲げてお尻の筋肉を利用して着地する

### ③ クロスホップ



#### コーチングポイント

- 片足スクワットの姿勢から外側の足を身体の前でクロスするように逆側に跳ぶ
- 着地したときにバランスを崩さないようにする
- 安定した姿勢が取れるようになってきたら、より高く遠くに跳ぶ
- 股関節を曲げてお尻の筋肉を利用して着地する

### ④ シャトルラン



#### コーチングポイント

- 10m先のコーンまでスプリントをする
- コーンで切り返し、スタートのコーンまでスプリントする
- 切り返しの向きは必ず一方方向に指定する
- 切り返しの正しいフォームを意識して行う
- 内側の足に体重を残してかかとから接地しない

## クーリングダウンストレッチ

### ① クアド



#### コーチングポイント

- もも前のストレッチ
- 横向きで上の膝を後ろに引っ張る
- 膝を上には上がらないようにする

20~30秒

### ② ハムストリング



#### コーチングポイント

- もも裏を伸ばす
- 膝を伸ばし、足首を90度に曲げる
- 硬い選手は軽く膝を曲げてよい

20~30秒

### ③ アダクション



#### コーチングポイント

- 内転筋を伸ばす
- 身体を伸ばしている側に倒す

20~30秒

### ④ ヒップ



#### コーチングポイント

- お尻周りのストレッチ
- 片膝の上に足を乗せる
- 胸を足に寄せる
- 足を倒して大腿筋膜張筋を伸ばす

20~30秒

# フィジカルフィットネストレーニング

## ⑤ソアス



### コーチングポイント

- 腸腰筋のストレッチ
- 足を開き、前に体重をかける
- 後ろ足のお尻に力を入れる
- 後ろ足と同じ方の手を上げて、横に倒れる

20~30秒

## ⑥トランクツイスト



### コーチングポイント

- 腰回りのストレッチ
- 両肩を地面に付けたまま

20~30秒

## ⑦カーフ



### コーチングポイント

- 腕立ての姿勢になり、片足の逆足に乗せる
- 逆足に乗せた後に両手で地面を押す
- 地面を押しながらかかとを地面につけるようにしてふくらはぎを伸ばす

20~30秒

## 持久カトレーニングの発展

サッカーにおける持久カトレーニングは、ボールを利用したトレーニングやゲーム形式のトレーニングでも実施することが可能です。運動時間(ゲーム時間)と休憩時間の割合を調整することで、目的とする能力を向上することができます。

### ■心拍数から見た有酸素・無酸素性トレーニングの原則

名称	運動強度(目標心拍数*)	運動時間	休憩時間(運動:休憩)	セット数	
無酸素性 トレーニング	スピード	最大(心拍数関係なし)	2~10秒	1:10	2~20
	スピード持久力 (乳酸産生)	きわめて高い	10~40秒	1:5~5以上	2~10
	スピード持久力 (乳酸耐性)	きわめて高い	30~90秒	1:1~3	2~10
有酸素性 トレーニング	高強度	≒90%(80~100)	2分程度	1:0.5	5~
	中強度	≒80%(65~90)	4分程度	2:0.5~1**	3~
	低強度	≒65%(50~80)	>20分	—	—

\*目標心拍数は最大心拍数に対する%で示している。最大心拍数は220-年齢で推定する \*\*有酸素性中強度で4分運動した場合は1分~2分程度の休憩時間をとることを示している Bangsbo, 2003を改変