

# ▶ フィジカルフィットネストレーニング

一般的に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、これまでの日本サッカー界は、技術・戦術面に圧倒的な時間を割いた強化を行い、世界でも稀に見るスピードで発展を遂げました。

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。

今後は、技術・戦術面だけでなく、体力面でも特にトレーニング効果の大きい育成年代から計画的に取り組み、世界のトップクラスを常に目指すべきだと考えています。

育成年代の指導に欠かせない考え方として、下図に示すように成長段階によって発達する運動能力が異なることを理解する必要があります。どの年代でどんな体力要素にトレーニング効果が期待できるのかをしっかりと把握しておきましょう。また、成長のタイミングには個人差があることや、身体発育スパートは男子より女子が2歳ほど早く、成長過程が異なることを知っておく必要があります。

また、育成年代の指導者として注意を払わなければならないことに「傷害予防」が挙げられます。

特に育成年代に多発する傷害について、傷害の種類とその発生機序についての知識が必要とされます。

- スポーツ外傷**：一回のストレスを受けて発症する、打撲や捻挫、肉離れや骨折など。
- スポーツ障害**：トレーニングを継続していく中で、明らかな受傷機転がなく徐々に痛みが強くなる、オスグッドシュラッター病や腰椎分離症、アキレス腱炎など。

スポーツ障害の発症はトレーニングの質や量に大きな影響を受けます。指導者は発育発達への理解を深め、トレーニング処方の工夫や選手の体調を見る目を養わなければなりません。

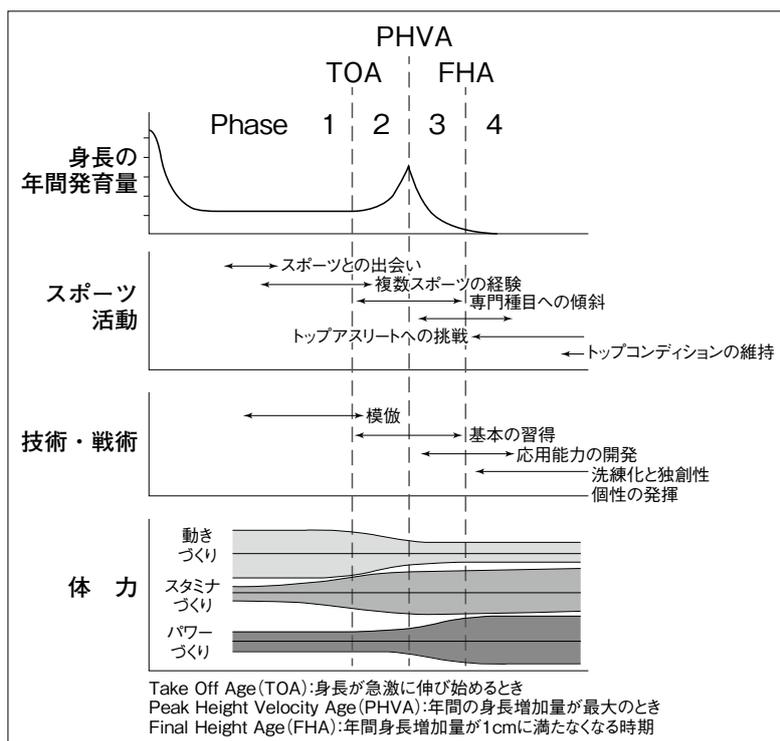
また、女子によく生じる外傷として、膝前十字靭帯損傷が挙げられます。この外傷は、長期の競技中断が余儀なくされるため、予防が必須です。予防のためには、正確な動きやバランス能力、アジリティ能力が必要です。

それでは実際にどのような体力要素を向上させることが重要なのでしょう？

サッカーに限らず、すべてのスポーツに必要とされる基本的な体力づくりとして、

- ①動きづくり
- ②スタミナづくり
- ③パワーづくり

などが挙げられます。



# ▶ フィジカルフィットネストレーニング

サッカーにおける成長段階の各フェーズで特にフォーカスすべき体力づくりを下記のようにまとめました。

- ①動きづくり：Phase1～2
- ②スタミナづくり：Phase2～4
- ③パワーづくり：Phase3～4

これらの体力づくりを確実に積み上げていくためには、育成

年代の指導者が選手のキャリア全体を考えながら、技術・戦術面、精神面のトレーニングだけでなく、体力面のトレーニングについても長期的(大きな年代：小中学生)・中期的(各年代中学生であればU-13/14/15)・短期的(週/日)な計画を考えていく必要があります。

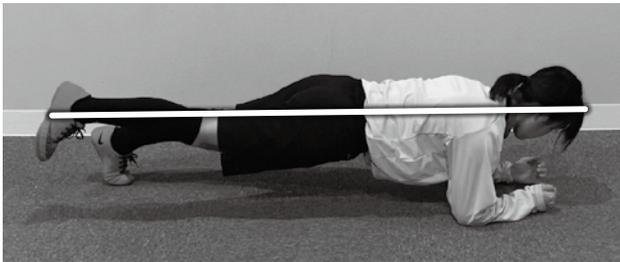
ここでは傷害予防や筋力・パワー発揮の基礎として、コアトレーニングとムーブメントプレパレーションを紹介します。

## 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

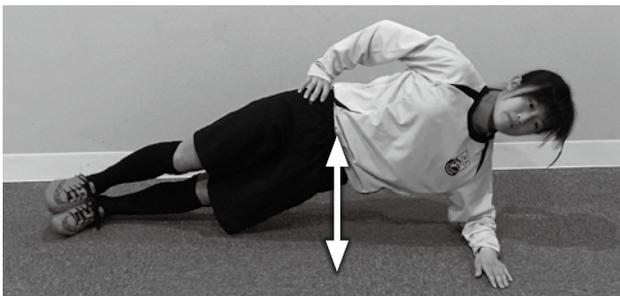
#### ①アルタネイトレッグ



#### 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

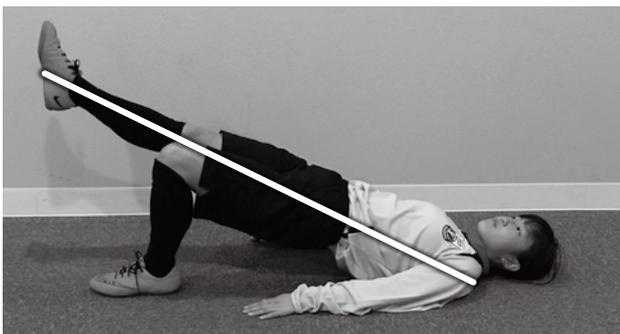
#### ②サイドレイズ&ローワーヒップ



#### 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

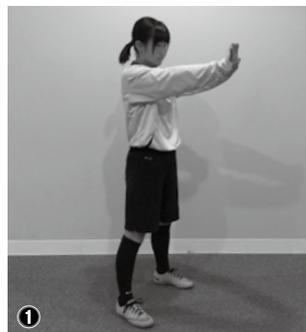
#### ④スクワット

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

### 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

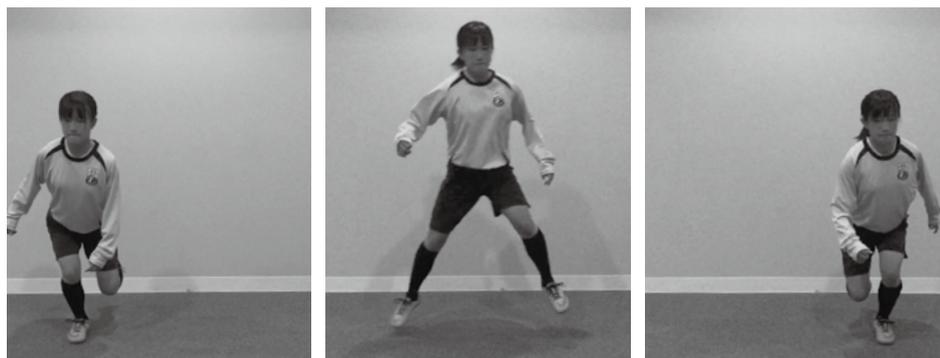
#### ①回転ジャンプ



#### 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

# ▶ フィジカルフィットネストレーニング

## 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

## 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

# ムーブメントプレパレーション

## 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

- ※すべてのエクササイズに適用
- 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)
- お尻を締めるように意識して行う

## 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、頭を丸めてモモ裏を伸ばす
- 最後は前足のつま先をつける

左右各3~6回



## 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

# ▶ フィジカルフィットネストレーニング

## クーリングダウンストレッチ

エクササイズの種類

20~30秒

- |          |           |
|----------|-----------|
| ①クアド     | ⑥トランクツイスト |
| ②ハムストリング | ⑦ニーハグ     |
| ③アダクション  | ⑧クアッド     |
| ④ヒップ     | ⑨カーフ      |
| ⑤ソアス     |           |

### ①クアド



#### コーチングポイント

- モモ前のストレッチ
- 横向きで上の膝を後ろにひっぱる
- 膝を上にながらないようにする

### ②ハムストリング



#### コーチングポイント

- モモ裏を伸ばす
- 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

### 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

### 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

### 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

### 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

## ⑦ ニーハグ



### コーチングポイント

- 片足スクワットの姿勢をとる(写真ぐらいの深さまで下がる)
- 逆足の膝を両手で持ち上げる
- 持ち上げたときに足から頭までを一直線上に保つ
- 一直線上を保ったまま、つま先立ちになる

## ⑧ クアッド



### コーチングポイント

- 片足スクワットの姿勢をとる(写真ぐらいの深さまで下がる)
- 逆足のつま先を持ち、もも前を伸ばしながら片手を上げる
- 手を上げた後に足から頭までを一直線上に保つ
- 一直線上を保ったまま、つま先立ちになる

## ⑨ 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
- 地面を押しながら踵を地面につけるようにしてふくらはぎを伸ばす

### 注意点

夏場は木陰や屋内など涼しい場所を選んで、冬場は風のない場所や屋内など暖かい場所を選んで行ってください。

## トレセン活動での例

### U-12

- ①コアエクササイズ基本形
- ②ムーブメントプレパレーション
- ③クーリングダウンストレッチ

### U-15

- ①コアエクササイズ
- ②ムーブメントプレパレーション
- ③クーリングダウンストレッチ