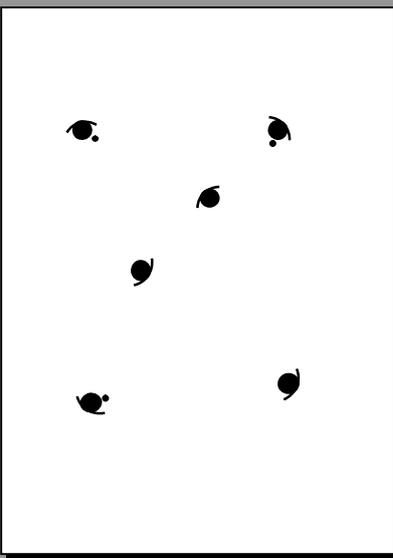


TRAINING.1

20



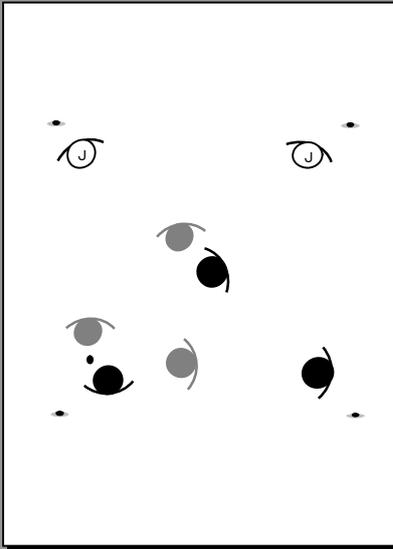
【オーガナイズ】
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス交換
 a チェストパス
 b コロで
 c ヘディング ポレー
 ② 時折止まった状態で2人で連続パス

 15m×15m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・連続した動き
 ・常に動きながらプレー

TRAINING.2

20



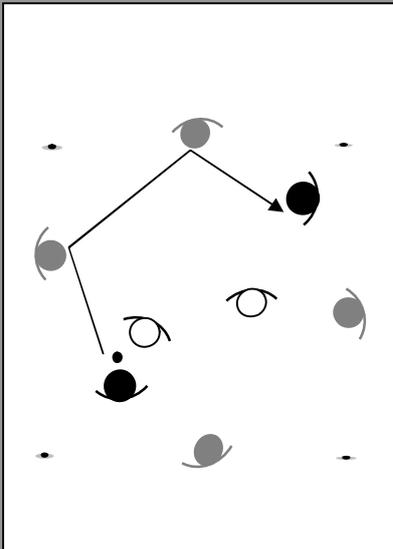
【オーガナイズ】
 ・3v3+2ジョーカー
 ① ハンドパスで
 ② ハンドパスとヘディングで

 ・15m×15m
 ・広がりを持つ
 ・ボールが動く間に、3人目の選手は動き出す
 ・常に動きながら

【目的】
 ・動きながらプレー
 ・マークをはずす動き
 ・パスの正確性
 ・サーバーは注意深く
 ・近い人からボールを奪いに行く
 ・2DFのポジショニング(予測する)

TRAINING.3

20



【オーガナイズ】
 ・2v2+4サーバー
 ① 外の4人は常にボールを保持しているチームの味方

 ・20m×15m
 ・外の4サーバーはサポートできるが、
 原則は中の2人でポゼッション

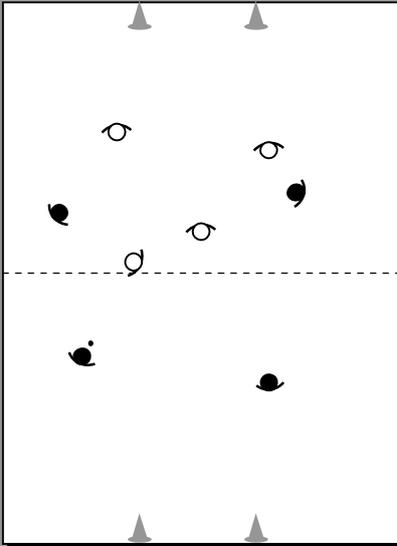
【目的】
 ・動きながらプレー
 ・中の2人はマークをはずす動きを
 ・パスの正確性
 ・サーバーは注意深く
 ・近い人からボールを奪いに行く
 ・2DFのポジショニング(予測する)

天候：雨

場所：体育館

30

GAME



[オーガナイズ]

・4v4

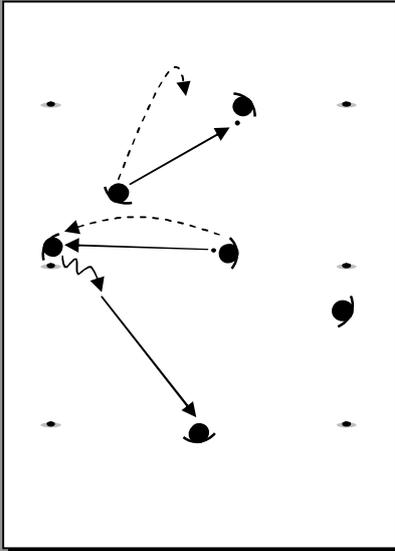
- ① 1点ゲームでの勝ち残り制
- ② シュートは1タッチ
- ③ 得点が入った時には全員が相手陣地にいること

・30m×20m

[目的]

- ・前に急がない
- ・良いポジショニング

TRAINING.1



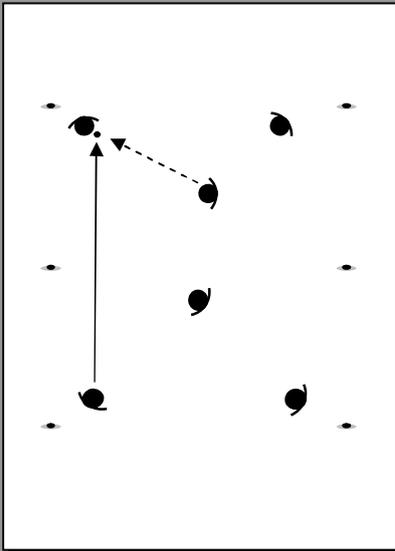
【オーガナイズ】
 ・フリーランニング 5分間
 ・2人にボール1個
 ① ハンドパス
 ② パス&コントロール

 ・6人にボール2個
 ① 各辺1人 外にパスを出したら外に移動

 ・18m×20m
 ・ファーストタッチで次にプレーする人に気付けさせる

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・広がる
 ・動きながらマークを外す
 ・はやく観る

TRAINING.2

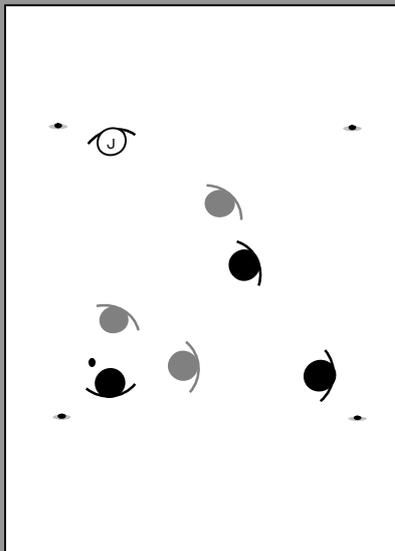


【オーガナイズ】
 ・6人にボール1個
 ① グリッド内でパス交換
 ② ボール保持者に近い選手が守備者となり、奪いに行く

 ・18m×20m
 ・守備者は全力で奪いに行き、奪えば再びパスをする

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールを奪いに行く
 ・反応 アクションを早く
 (ディフェンスとしての)

TRAINING.3



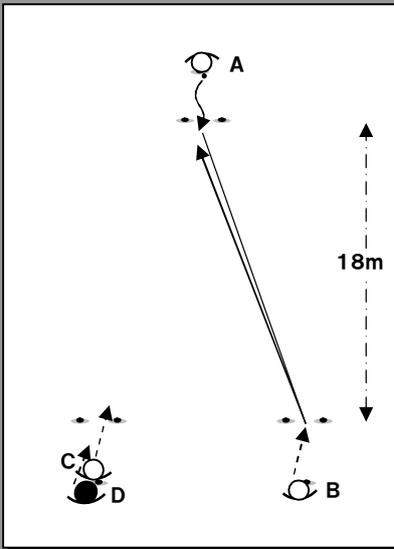
【オーガナイズ】
 ・3v3+1ジョーカー
 ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方

 ・18m×20m
 ・広がりを持つ
 ・ボールが動く間に、3人目の選手は動き出す
 ・常に動きながら

【目的】
 ・ボールを保持する
 ・DFとDFの間に顔を出す
 ・動きながらプレー
 ・マークをはずす動き
 ・パスの正確性

 ・近い人からボールを奪いに行く
 ・2DFのポジショニング
 → パスコースを消す

TRAINING.4



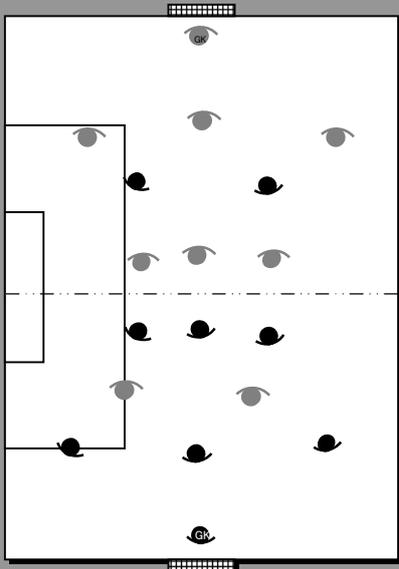
【オーガナイズ】
 ・3人1組
 ① AはBの前方にあるコーン間を狙ってパス
 ② Bはコーン間(あるいは前)でパスを受けるイメージで動き出す
 ③ Bは出来れば1タッチでAにリターンパス
 ④ 3人の役割は時間で交代

Option 5人1組
 ・AからCへのパスは変わらないが、Dの守備者が入るこの時DはCが動き出さないと動けない

・ターゲットになるコーン幅は1m程度(難易度はそのつど変更)

【目的】
 ・ボールに寄る
 ・動きながらのプレー
 ・出し手と受け手のシンクロ
 ・リターンパス

GAME



【オーガナイズ】
 ・9v9
 ① 1-3-3-2
 ② シュートを決めた時に、GK以外の選手が相手陣地内にいないと得点にならない

・52. 5m×68m

【目的】

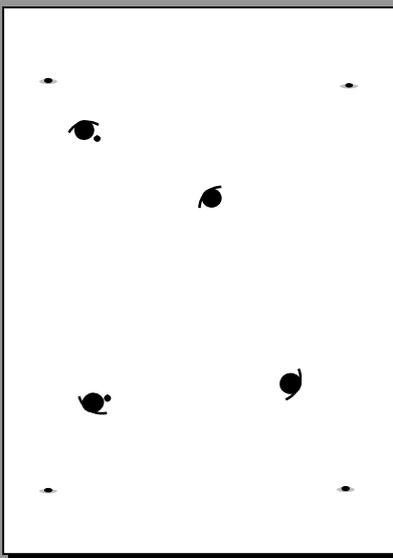
攻撃側
 ・マークを外す動き
 ・正確さ
 ・最大限開くこと
 ・組織プレー

・攻守の切り替え

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・ボールを奪いに行く
 ・守備は下がらない
 ・カバーリング

TRAINING.1

20



【オーガナイズ】

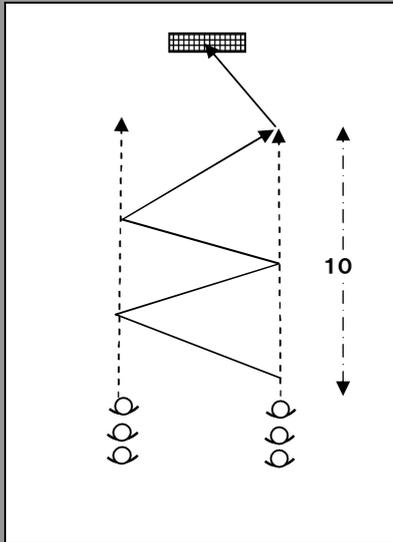
- ・4人にボール2個
 - ① ハンドパス交換
 - a チェストパス
 - b ジャンプでキャッチ
 - c ヘディング
 - ② 時折止まった状態で2人で連続パス
 - ③ 足でパス交換
-
- ・18m×20m

【目的】

- ・ウォーミングアップ
- ・連続した動き
- ・常に動きながらプレー
- ・マークを外す動き
- ・ボールに寄る

TRAINING.2

10



【オーガナイズ】

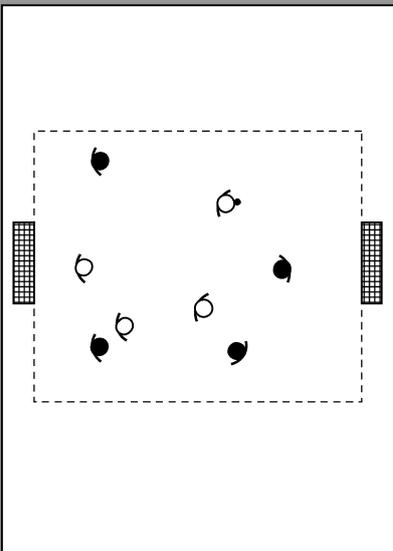
- ・2人にボール1個
- ① ヘディングのパス交換でゴール前まで行き
どちらかがヘディングシュート
- ② ネットにノーバウンドで当てる

【目的】

- ・ヘディングシュート
- ・ヘディングでのパス

TRAINING.3

10



【オーガナイズ】

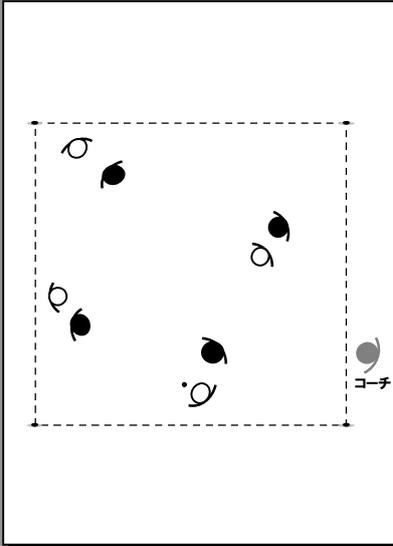
- ・ヘディングゲーム 4v4
 - ① 胸より高いボールは全てヘディング
 - ② シュートはヘディング→ヘディングで決まれば得点
-
- ・15m×16.5m
 ・落ちたボールはすぐ拾い、ヘディングボールを投げる
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】

- ・常に動きながらプレー
- ・ボールに寄る
- ・ポジションを変えながら
- ・首を引込めずにボールを叩きに行く
- ・ファウルをしない
- ・出来るだけジャンプする

TRAINING.4

20



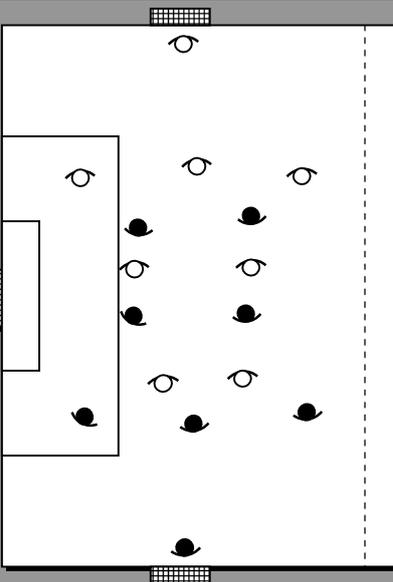
[オーガナイズ]
 ・4v4+サーバー
 ① 出来るだけ少ないタッチで
 ② コーチがグリッドの外でサーバー役

 ・20m×20m
 ・出来るだけ中の4人でボールを動かすが、失わないためにサーバーを使うのは有り
 ・コーチはランダムにサポートに入る

[目的]
攻撃側
 ・動きながら、考えながらプレーする
 ・パス、コントロール、サポートのこだわり
 ・良い準備
 → 観る、考える、動く
 ・第3の動き
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・複数でボールを奪いに行く

GAME

25

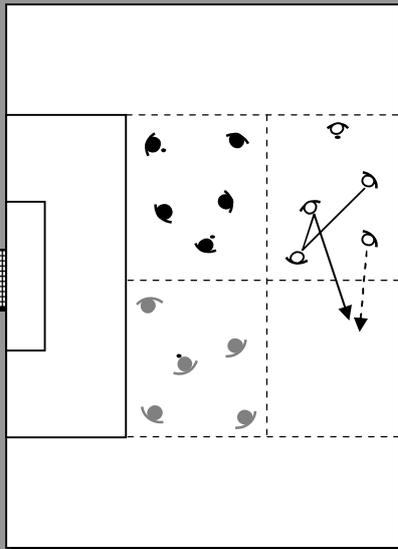


[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

 ・50m×68m

[目的]
攻撃側
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・広がる
 ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
 ・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる
 ・攻守の切り替え
守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・カバーリング

TRAINING.1

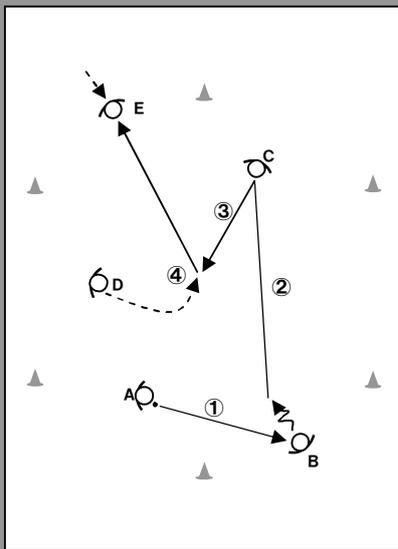


[オーガナイズ]
 ・1人にボール1個
 ① ドリブル・フェイント
 ・5人にボール2個
 ① バス&コントロール
 ・5人にボール1個
 ① 動きながらバス交換
 ② 空いているグリッドへ移動

 ・20m×18m

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・ボールに寄る
 ・広がりを持つ 近づきすぎない
 ・スペースに動いてボールを受ける意識の向上
 ・観る → 状況の変化を読み取る

TRAINING.2



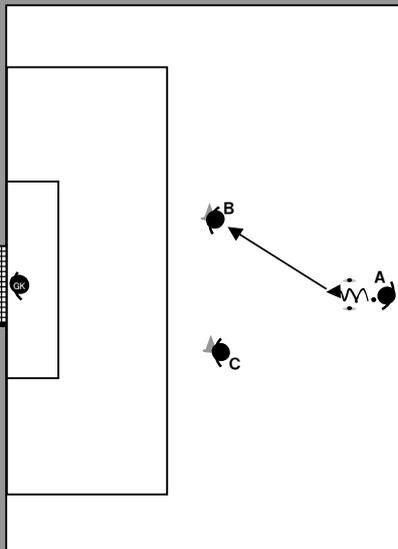
[オーガナイズ]
 ・バス&コントロール 5人1組
 ① 中にあるAから外にいるBへバス
 ② Bはコントロールで中に入り、Cへのバス
 ③ CからDへ
 ④ DはCからのバスをEへ
 ⑤ 外にバスを出した人がそのまま外へ

Option
 ・コーチが守備者に入る

 ・一辺24mの正六角形
 ・3グループ同時展開
 ・出来るだけBからのバスは遠いほうへ
 ・少ないタッチで

[目的]
 ・キックの回復
 ・動きながらの技術
 ・状況に応じた判断
 ・サポートの質(距離・角度)
 ・ボールに寄る

TRAINING.3

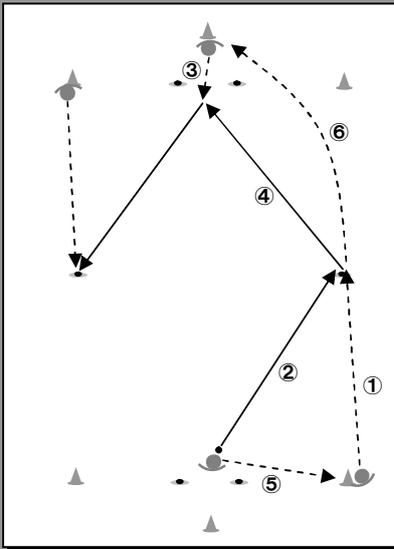


[オーガナイズ]
 ・シュート 5人1組
 ① AがドリブルからBかCにバスでスタート
 ② 3人で自由にシュートまで

 ・自由に展開
 ・リズムを変化させる

[目的]
 ・シュート
 ・動きながらの技術
 ・状況に応じた判断
 ・サポートの質(距離・角度)
 ・ボールに寄る

TRAINING.1



[オーガナイズ]

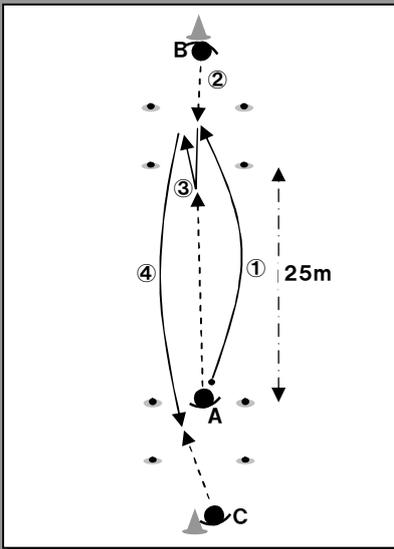
- ・5人1組
- ① マーカーでボールを受けられるよう動き出す
- ② マーカーに向かってパス
- ③ 並べたマーカーの前でボールを受ける
- ④ マーカー間に向かってパス
- ⑤ ②の後次のコーンに移動
- ⑥ ④の後次のコーンに移動

- ・25m×15m
- ・可能であれば②と④のパスは1タッチ
- ・マーカーでボールを受ける選手は、パスの出し手の状況をよく観てからスタート
- ・マーカーでボールを待って受けない
- ・ボールに寄る
- ・パスを出すほうは、受け手の動き出すタイミングを観てパスの強さを調節する必要がある。しかし弱いパスは×
- ・確実にプレーするために、1タッチで出すのが無理ならコントロールしてからパスをする

[目的]

- ・ウォーミングアップ
- ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
- ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
- ・ボールに寄ることを要求するのは、インターセプトされることを防ぐと共に、パスを受けた後のスピードアップにもつながる
- ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
- ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
- ・動きながらプレーをさせる

TRAINING.2



[オーガナイズ]

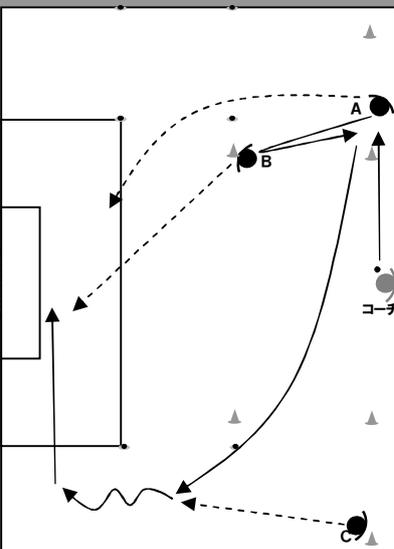
- ・3人1組
- ① Aがマーカーで作った四角内にパス
- ② Bは四角内でパスをコントロールし、Aへパス
- ③ Aは①でパスをした後、Bのサポートに行き、Bからのパスをリターン
- ④ Bからのリターンを受けてCにパス

- ・エリアは3m四方

[目的]

- ・パスを出す側、受ける側の双方が互いを良く観ること
- ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか (試合中、早く動きすぎると相手に動きを読まれ、インターセプトされてしまう)
- ・ボールに寄る
- ・パスを受ける側がスピードを落とさないためのパススピード
- ・動いている選手に、出来るだけ強いパスを出させる
- ・動きながらプレー

TRAINING.3



[オーガナイズ]

- ・シュート
- ① コーチからAにパスでスタート
- ② AはBにパスをして、リターンパスを受けて逆サイドのCにパス
- ③ AとBはCからのクロスを受けるためにパス後移動

- ・タイミングに注意

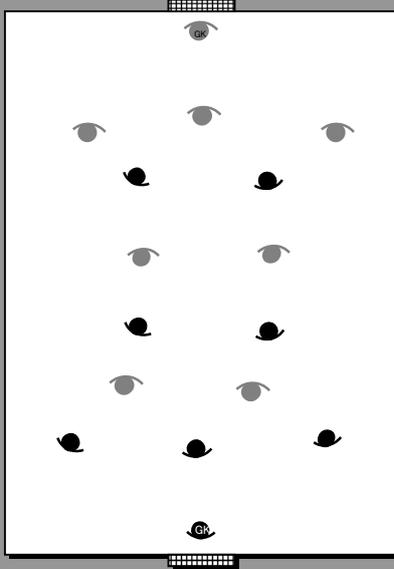
[目的]

- ・ボールを受けるためにいつ動き出せばよいか (はやく動き過ぎると、4人の距離が近くなり過ぎる)
- ・クロスの入り方を獲得させる (3人いるので、ニア・ファ・こぼれ球狙いを意識 これもパスと同じで、ボールを待って受けないでいい入り方を考える)

天候：晴

場所：広野町グラウンド

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・52.5m×68m

[目的]

攻撃側

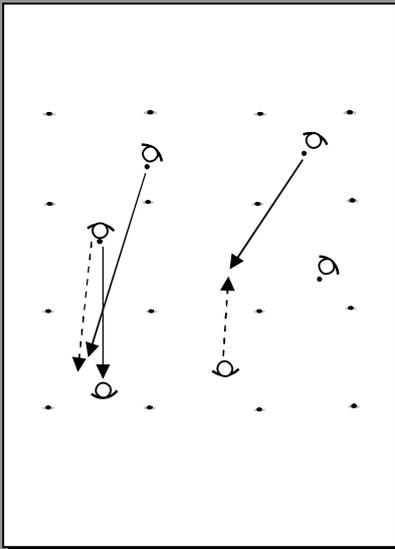
- ・攻撃アクションの準備
- ・最大限開くこと
- ・全員で攻撃をする

・攻守の切り替え

守備側

- ・全員で守備をする
- ・アグレッシブな守備 → ボールを奪いに行く
- ・守備は下がらない
- ・カバーリング

TRAINING.1

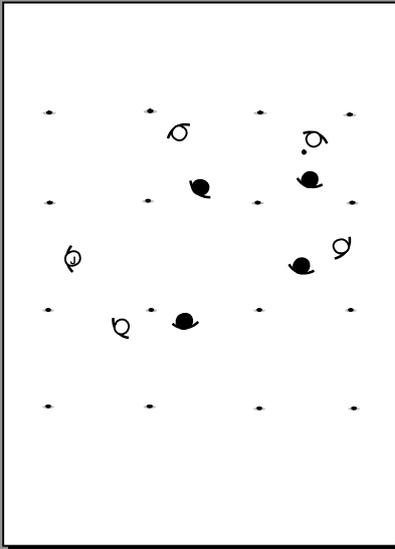


【オーガナイズ】
 ・6人にボール4個
 ① 中央のグリッドは使わず、時計回りにパスを出していく
 パスを出したらそのグリッドへ移動
 ② 中央のグリッドでパスを受ける
 中央で受けたら再び外のグリッドへパスを出す
 ③ 中央のグリッドで受けるのではなく、出来るだけ
 中央のグリッドを挟んだ遠いところにいる選手にパス

・30m×30m

【目的】
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー
 ・正確な靴いた音のするパス
 ・パスをしたら走る
 ・コントロールの方向
 コントロールする時にすでに身体を行きたい方向に
 倒しておく(時間短縮)

TRAINING.2



【オーガナイズ】
 ・4v4+1ジョーカー もしくは4v4
 ① マーカーで9分割されたグリッドでのポゼッション

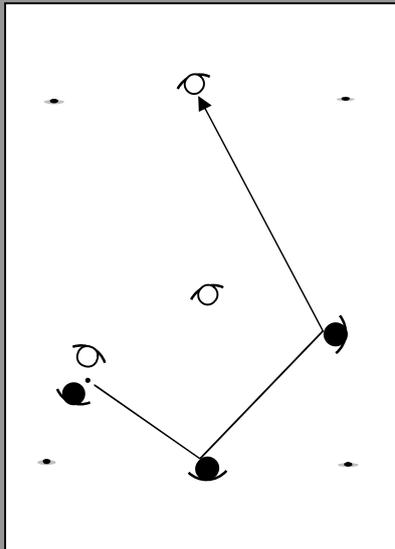
Option
 ・守備はマンツーマン ジョーカーにはマークはつかない

・30m×30m
 ・守備時、ボールのあるグリッドを囲むようにポジションをとる

【目的】
攻撃側
 ・広がる
 ・マークを外す動き
 ・ボールに寄る
 ・守備者の間に顔を出す

守備側
 ・しっかり寄せる
 ・マークを離さない

TRAINING.3



【オーガナイズ】
 ・2v2+2サーバー
 ① 攻撃方向は常に変わらない
 ② 後ろのサーバーは使わない
 ③ 攻撃方向のサーバーにパスが通ったら攻守交替
 ④ サーバーは時間交代

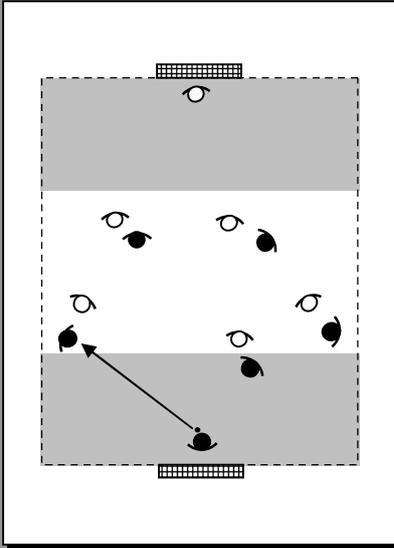
・25m×18m
 ・守備側が中央のパスコースを明けさせば、
 サーバー間もパスを狙う

【目的】
 ・縦パスが出来る角度を見つけた瞬間にパス
 ・オフenseの準備
 ・マークを外す動き

・攻守の切り替え

・ディフェンスのポジション
 → カバーリング

TRAINING.4

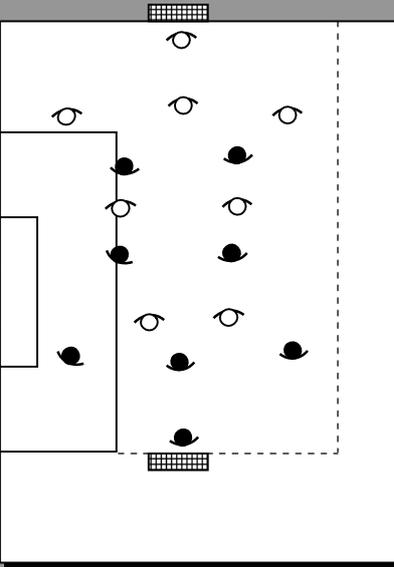


[オーガナイズ]
 ・6v6
 ① ゴールキーパーから灰色のゾーンでは受けられない

 ・30m×35m

[目的]
 ・準備
 ・要求
 ・相手から離れる動き ポジションチェンジ
 ・カバーリング
 ・下らない

GAME



[オーガナイズ]
 ・8v8
 ① 1-3-2-2

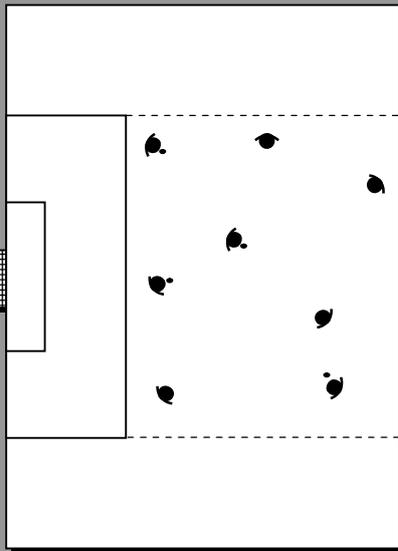
 ・54m×40m

[目的]
攻撃側
 ・常に動きながらプレー バス、コントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・広がる
 ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
 ・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる

 ・攻守の切り替え

守備側
 ・アグレッシブな守備
 ・カバーリング

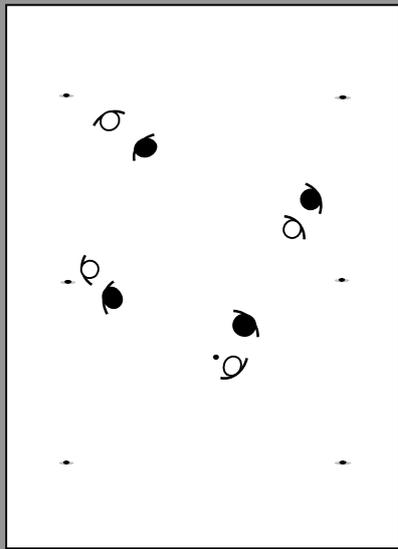
TRAINING.1



- [オーガナイズ]**
- ・5分間フリーランニング
 - ・2人にボール1個
 - ① 自由にパス交換
-
- ・インサイドキックでのパス
 - ・同じ選手に連続してパスをしない

- [目的]**
- ・ウォーミングアップ
 - ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 - ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 - ・情報を集める(観る)、与える(動くことによって)
 - ・丁寧にプレーを行うことの習慣化

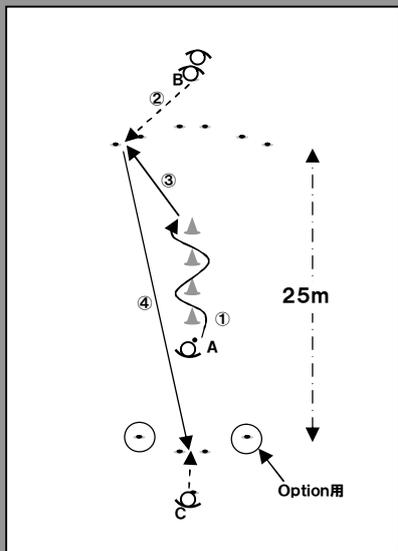
TRAINING.2



- [オーガナイズ]**
- ・4v4+1ジョーカー
 - ① ジョーカーは常にボールを持っているチームの味方
- Option**
- ・守備はマンツーマン ジョーカーにはマークはつかない
-
- ・20m×25m

- [目的]**
- 攻撃側**
- ・動きながら、考えながらプレーする
 - ・パス、コントロール、サポートのこだわり
 - ・良い準備
 - 観る、考える、動く
 - ・第3の動き
- ・攻撃の切り替え
- 守備側**
- ・アグレッシブな守備
 - ・複数でボールを奪いに行く

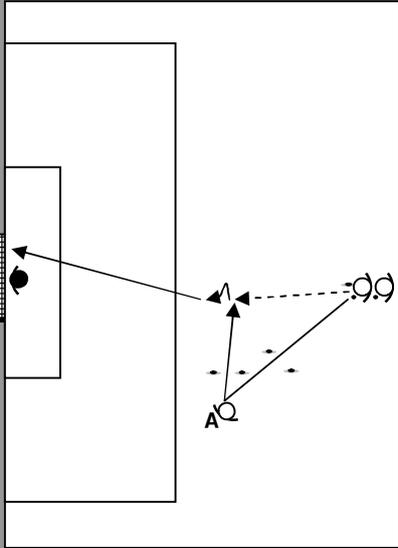
TRAINING.3



- [オーガナイズ]**
- ・4人にボール1個
 - ① Aはドリブルでコーンをスラロームで抜ける
 - ② Bは前方の3つのマーカー間で受けるために動き出す
 - ③ Aは最後のコーンを抜けたら、Bの動いたマーカー間にパス
 - ④ BはコントロールしてCへパスし、Cは①と同じ
- Option**
- ・Bに当たる選手もコーンをスラローム
 - ・Cに当たる選手も3つのマーカーで受ける
-
- ・細かなタッチでドリブル

- [目的]**
- ・常に動きながらプレー
 - ・マークを外す動きをしてボールを受ける
 - ・ボールに寄る
 - ・正確なパスのために、互いに情報を共有する
 - ・動きとのシンクロ
 - ・意図のあるコントロール

TRAINING.4



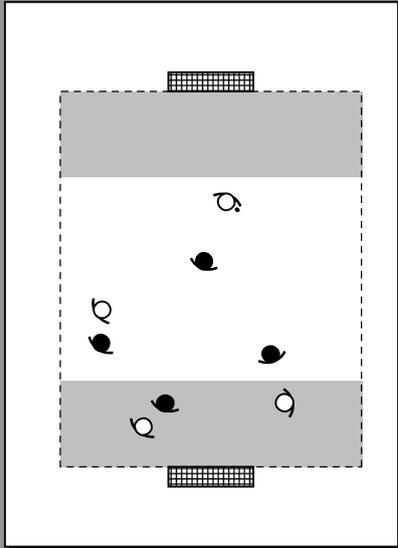
【オーガナイズ】
 ・シュート
 ① Aにパスでスタート
 ただし、パスはマーカー間を通さなければならない
 ② Aは受けたパスを1タッチでリターン
 Aもマーカー間にパスをしなければならない
 ③ Aは時間で交代
 ④ コントロールしてからシュート
 ⑤ 1タッチでシュート

Option
 ・コーチがゴールの後ろで蹴る方向を指定する

・左右2箇所
 ・初めは正確性を意識させるためにGKへのパスから
 ・強いシュートを打たせる

【目的】
 ・シュートのクオリティ
 ・立ち足の位置
 ・足をしっかり伸ばす
 ・打ったらつめる
 ・足を横から振らない
 ・まっすぐゴールに向き、その足が一步目となって
 弾いたボールにつめる

GAME



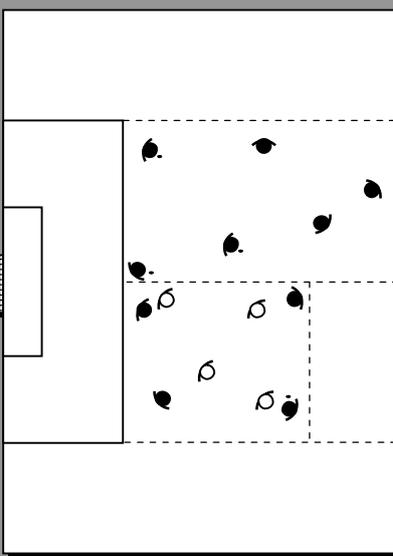
【オーガナイズ】
 ・ヘディングゲーム 4v4もしくは5v5
 ① 灰色のエリアではヘディングのみ
 ② 中央のエリアは手でパス交換
 ③ 手で持って動いてはいけない

・16.5m×22m
 ・落ちたボールは手で拾ってよい
 ・ミニゴールを使ったエクササイズ

【目的】
 ・常に動きながらプレー
 ・ボールに寄る
 ・ポジションを変えながら
 ・首を引込めずにボールを叩きにくい
 ・ファウルをしない
 ・しゃがまない
 ・押さない
 ・出来るだけジャンプする

TRAINING.1

25



[オーガナイズ]

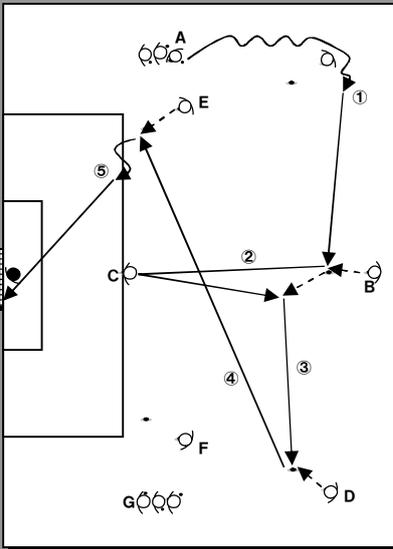
- ・1人ボール1個
- ①ドリブル リフティング
- ・4人にボール2個 4人グループで4色
- ①パス&コントロール
- ②同じ色へパス
- ③違う色にパス
- ・4v4
- ①20m×24m

[目的]

- ・ウォーミングアップ
- ・常に動きながらプレー パス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・情報を集める(観る)、与える(動くことによって)
- ・丁寧にプレーを行うことの習慣化
- ・出し手と受け手のシンクロ
- ・出し手のみがパスの方向を決めるのではない
- ・ボールに寄る
- ・首を振る

TRAINING.2

20



[オーガナイズ]

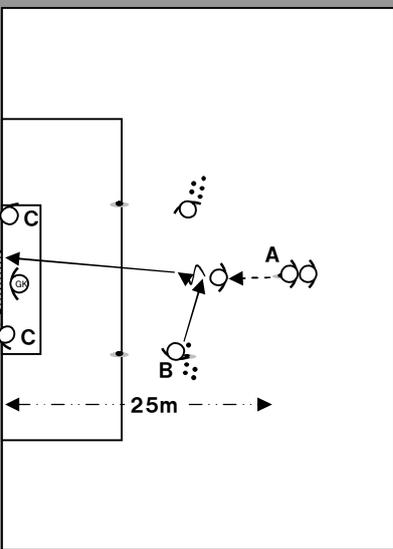
- ・シュート
- ①Aは図のようなドリブルからB前方のマーカーにパス
- ②BはCにパスをし、リターンを受ける
- ③BはDの前方にあるマーカーにパス
- ④DはEの前方にあるマーカーにパス
- ⑤EはDからパスを受け、シュートを打つ
- ⑥移動は、A→B→D→F(E)→C→G
- シュートを打ったらCに行く
- ⑦左右交互に
- ・パスをしたその足で次の位置に移動出来るように
- ・心拍数が下がらないよう、オーガナイズに注意
- 2箇所同時展開などの工夫を

[目的]

- ・シュートのクオリティ
- ・動きながらコントロール 方向付け
- ・パスとランニングのシンクロ
- ・素早いボール運び
- ・判断のはやさ
- ・オーガナイズにとらわれすぎない

TRAINING.3

25



[オーガナイズ]

- ・コントロールからシュート 7人で1グループ
- ①AはBからパスをもらい、シュート
- ②Cはボールを拾ってすぐBのところに集める
- ③10分で交代

Option

- ・非利き足でのシュート
- ・隣のグループと得点競争
- ・2箇所同時展開
- ・コントロールからシュートまではやく
- ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

[目的]

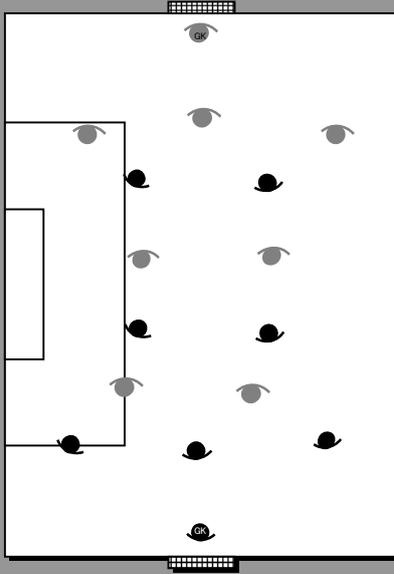
- ・シュートを打つ
- ・立ち足
- ・振る足、振った後の足の位置
- ゴールへの一歩
- ・リバウンドの意識
- ・コントロールの方向
- ・コントロールからシュートまではやく
- ・しっかり観る(GKの位置)
- ・動きながらのコントロール
- ・パワーよりも正確性
- 正確性を高めるために、まずはGKの正面にパス

天候：晴

場所：広野町グラウンド

40

GAME



[オーガナイズ]

・8v8

① 1-3-2-2

・52. 5m×68m

[目的]

攻撃側

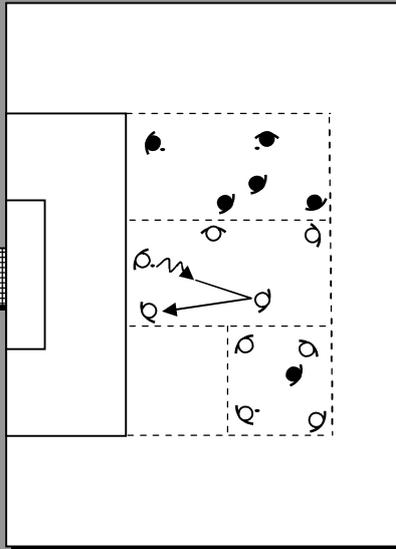
- ・常に動きながらプレー バス、コントロール
- ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
- ・広がる
- ・観て、考えてプレー(アイデアを持つ)
- ・ボールを動かしつつ、スピードの変化(突破)を試みる

- ・攻守の切り替え

守備側

- ・アグレッシブな守備
- ・カバーリング

TRAINING.1

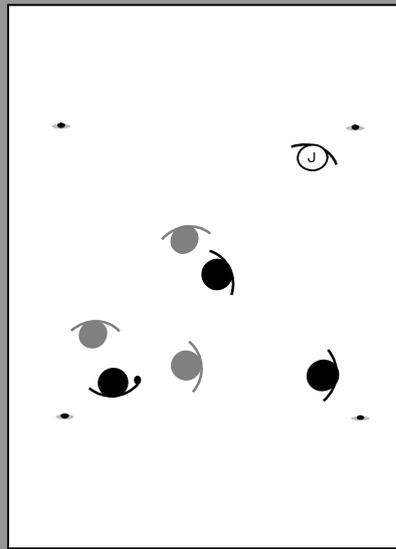


[オーガナイズ]
 ・5分間フリーランニング
 ・5人ボール2個
 ① パス&コントロール
 ・5人にボール1個
 ① 2タッチ以上の後は必ず1タッチでパス
 ・4v1
 ① 2タッチ以上の後は必ず1タッチでパス
 ② とられた選手が守備に
 ③ リターンパスなし

 ・13m×26m
 ・13m×13m

[目的]
 ・ウォーミングアップ
 ・常に動きながらプレー パス、コントロール
 ・マークを外す動きをして、ボールを受ける
 ・情報を集める(観る)、与える(動くことによって)
 ・丁寧にプレーを行うことの習慣化

TRAINING.2



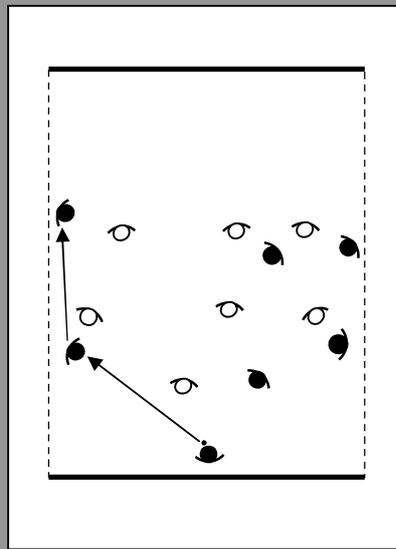
[オーガナイズ]
 ・3v3+1ジョーカーク
 ① ハンドパスで
 ② 2秒以内にパス

 ・15m×15m
 ・広がりを持つ
 ・ボールが動く間に、3人目の選手は動き出す
 ・常に動きながら

[目的]
 ・パスをしたら動く
 ・動きながらプレー
 ・マークをはす動き
 ・パスの正確性

 ・近い人からボールを奪いに行く
 ・2DFのポジショニング(予測する)
 ・他のDFは出来るだけパスコースを消す

TRAINING.3



[オーガナイズ]
 ・7v7
 ① ハンドパスで
 ② 得点はライン上にボールを置く
 ③ ボールを持って走れない

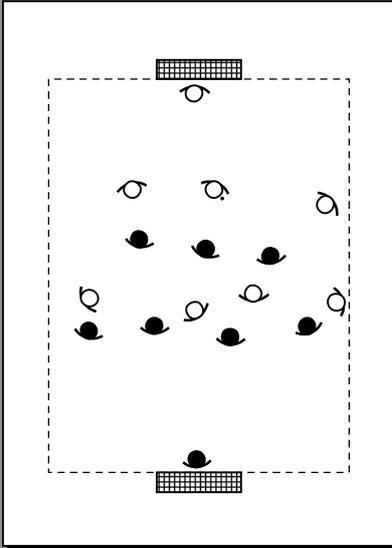
 ・16.5m×40m

[目的]
 ・相手から離れる動き ポジションチェンジ
 ・ボールに寄る

 ・攻守の切り替え

 ・ブロックを作って守備
 ・ボールに近い選手はボールを奪いに行く

TRAINING.4

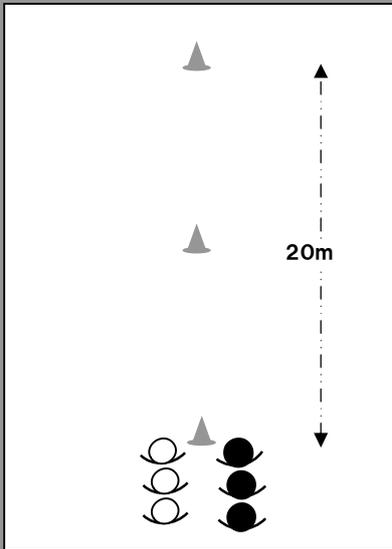


【オーガナイズ】
 ・8v8
 ① ハンドパスで
 ② 手でシュート
 ③ ボールを持って走れない

・25m×50m

【目的】
 ・相手から離れる動き ポジションチェンジ
 ・ボールに寄る
 ・攻守の切り替え
 ・ブロックを作って守備
 ・ボールに近い選手はボールを奪いに行く

TRAINING.5

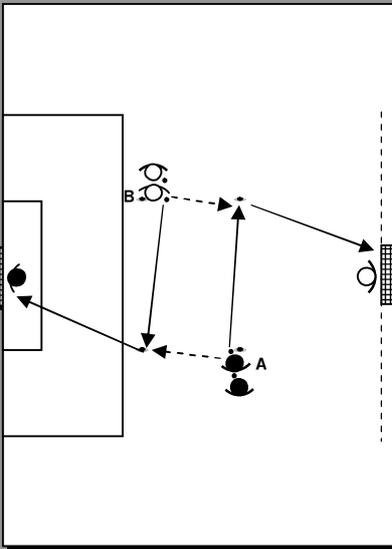


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング
 ① 10m×8本
 ② 20m×7本

・再開は、走るのに要した時間×20秒
 例：20mに3秒要した場合、60秒レスト
 ・セット間にレストは3分間

【目的】
 ・最大スピードでトレーニングを行う
 → セット間のレストが十分に必要なのは
 乳酸が溜まった状態では最大スピードで
 トレーニングが行えないため
 ・スピード能力の向上
 ・ランニングテクニック
 ・ゴールまでスピードを緩めない
 ・反応のはやさ

TRAINING.6

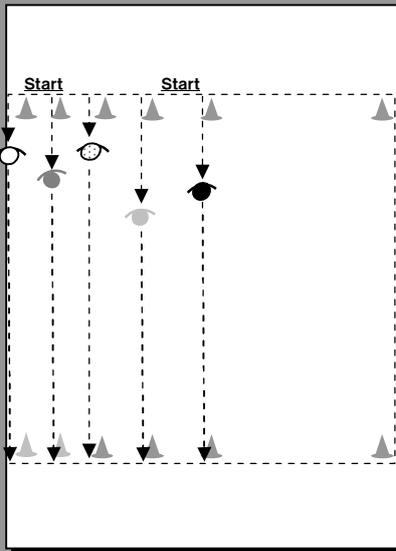


【オーガナイズ】
 ・スピードトレーニング&シュート
 ① Aは図のようにマーカーに向かってパス
 ② Aは①でパスした後、図のように走り、シュート
 ③ BはAと同じ事を行う
 ④ 逆足も行う

Option
 ・隣のグループと得点競争
 ・2箇所同時展開
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・シュートを打ったその足でリバウンドへ

【目的】
 ・スピード能力の向上
 ・反応のはやさ
 ・シュートを打つ
 ・コントロールの方向
 ・コントロールからシュートまではやく
 ・しっかり観る(GKの位置)
 ・パワーよりも正確性
 ・リバウンドの意識

VMA TRAINING



・VMAトレーニング
 「Velocity Maximum Aerobics」の頭文字で、「有酸素運動時における最大速度」と直訳されるトレーニングである。ちなみに正式名称にはフランス語やラテン語、イタリア語などがあるとも言われており、英語ではこのように表記されている。

【オーガナイズ】
 ① VMA測定値より5グループに分ける
 1分間で各グループ指定されたグリッドを1周する
 ② 8分×3セット
 ③ セット間の休憩は全員の心拍数が140を切るのに必要な時間 最大8分間

・予めVMA(有酸素性最大スピード)の値は測定
 ・競争ではないので、各自定められたペースで走ること
 ・今日はVMA値の80%の強度
 ・各自ハートレートモニターを着用

・今回場所は近隣の公園を利用

【目的】
 ・有酸素能力の向上
 ・自分自身の限界を知る
 ・スピードを保つ



※予め測定されたVMAの数値をもとに、5つのグループに別れてトレーニングを行った。そのグループ分けによって、各自のレベルにあわせて一分間に走る距離が決められている。

左のグラフは異なるグループから選手2名のデータを抜粋したものである。上の表はチーム内でVMA数値が最も高いグループにいる選手のグラフで、1分間に232m走っている。

下の表は3番目のグループの選手で、1分間210m走行したグラフである。走行する距離は違うが、8分間走っている間はどちらの選手も心拍数は180前後になっている。選手のレベルにあわせて距離を設定し、各自にあった負荷を与えることが大切である。

この心拍数の値はゲーム内での心拍数とほぼ同値という意味を持つ。試合と同じ心拍数の値をキープする、つまりこのペースを選手自身が知るということは一つの大事な目的である。

また、心拍数170~180と言う値は、一般的に有酸素性機構で運動を継続することができる数値である。ただし、これ以上の負荷(時間を含む)を与えると乳酸性機構での運動領域に入ってしまうため、負荷(心拍数、時間等)をコントロールする必要がある。