

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てきました。

現代のサッカーは、2010 FIFA ワールドカップ南アフリカ大会の JFA テクニカルレポートにもあるように、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、アジアでの位置を揺るぎないものとして、世界トップ10入りを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概念として「発育発達」が挙げられます。

私たち指導者は「スキヤモンの成長曲線」や「標準化成長曲線 (PHA) ※メディカルと栄養のページ参照」などから、

- ①体の各器官の発達のタイミングは異なること

- ②発育にはスパート期があること

- ③成長には個人差があること

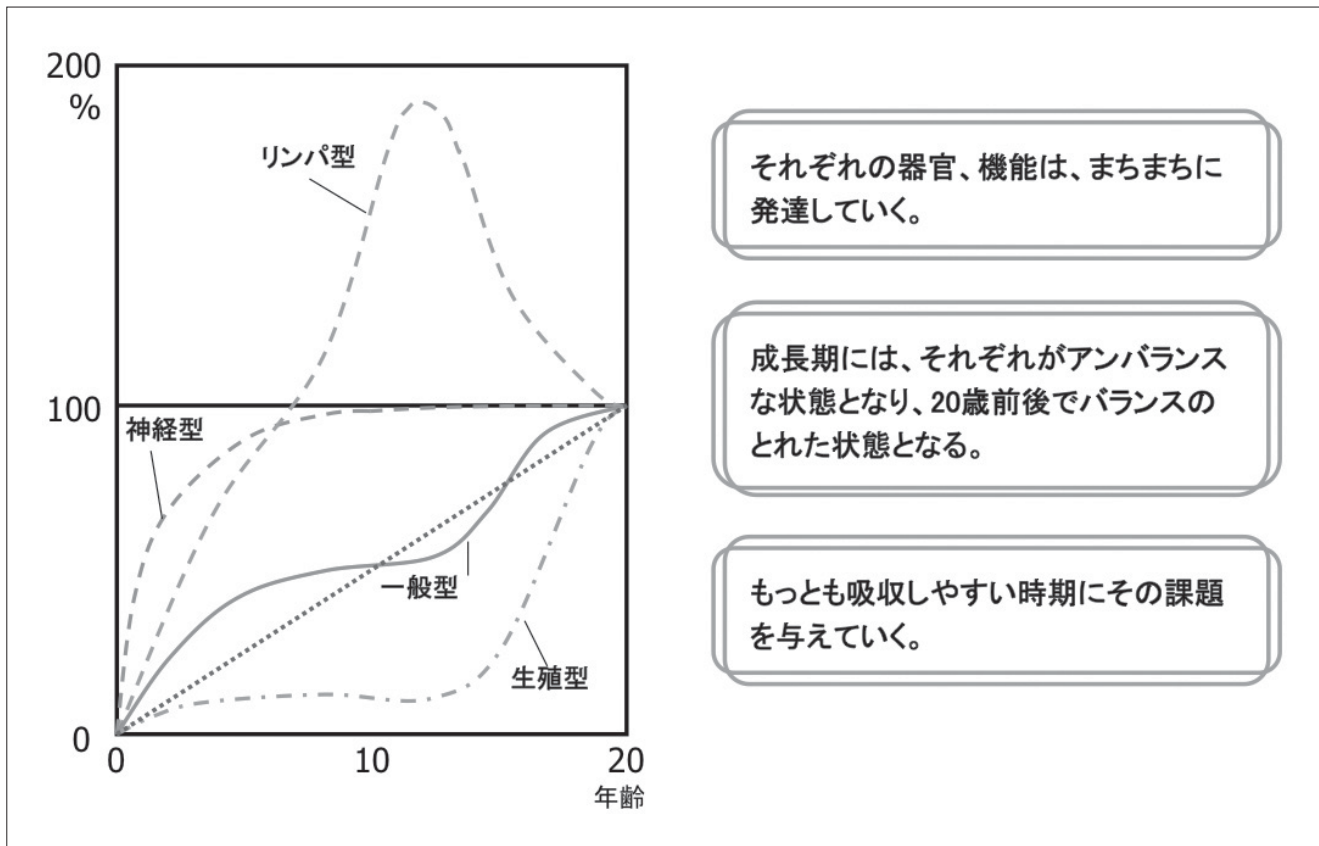
を理解して、どの年代でどんな体力要素にトレーニング効果が期待できるのかをしっかりと把握しておくことが重要となります。

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。※傷害=ケガ

特に育成年代に多発する傷害 (オスグットシュッラター病、腰椎分離症) 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**：一回の外力を受けて発症する、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、オスグット病や腰椎分離症、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。



▲スキヤモンの成長曲線

JFA フィジカルフィットネスプロジェクトでは、2003年から育成年代カテゴリーの体力測定を実施、欧州（フランス）との比較を行いました。

その結果、持久力、筋力については劣っていないことが確認出来ました。スピード、筋パワーについては改善の余地（筋力はあるのにパワーとして発揮されていない！）があることが分かりました。

これらのことからスピード能力、筋パワーの改善するためには、育成年代から「身体の機能や操作性を高める」ためのトレーニングが必要であると考えました。

そして、日本におけるサッカー選手（育成年代）の体づくりトレーニングは、発育発達を考慮しながら、実際のサッカー

の動きに繋げるように、より機能的に実践し、ストロングポイントの持久力をベースにスピードトレーニング、エクスペローシブ（パワー）トレーニングも積極的に行うことが重要であると結論づけました。

フィジカルフィットネストレーニングもサッカーのトレーニング同様に基本的なことをどれだけ継続して行えるかが重要です。そのためには、エクササイズそのものがシンプルで場所（トレーニング施設）や器具（大型トレーニングマシンなど）を必要としなくても実施可能であることが重要となります。

今回のトレセン活動では、トレーニング前後に実施出来るいくつかのエクササイズを紹介します。

★エクササイズの種類

- ① アルタネイトレッグ (基本形：ベンチ)
- ② サイドレイズ&ローワーヒップ (基本形：サイドベンチ)
- ③ シングルレッグヒップリフト (基本形：ヒップリフト)

コーチングポイント

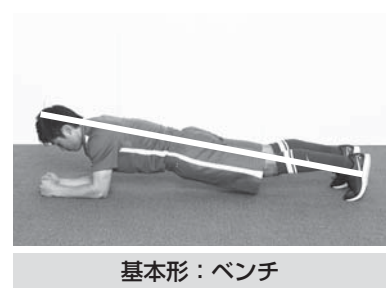
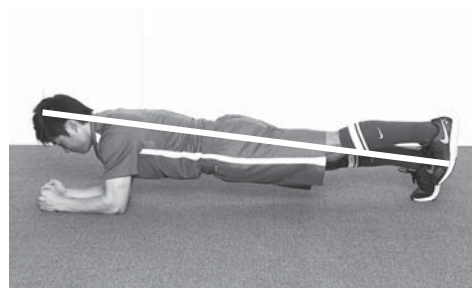
(すべてのエクササイズについて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- お腹回り全体に力が入っているように腹圧を高める
- 臀部を締めるように意識して行う

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おき、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
- 足を持ち上げる時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

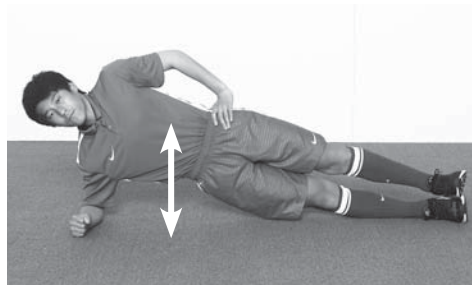


基本形：ベンチ

② サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

- 肘を肩の真下におき、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



基本形：サイドベンチ

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して爪先を上げる、両手は手のひらを上に向けて地面におく
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片脚を反対側の脚と平行になるまで伸ばし交互に繰り返す
- 片脚になる時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



基本形：ヒップリフト

★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 バックランジサイド
- ③ フォワードランジハムストリング
- ④ バックランジローテーション
- ⑤ カーフストレッチ
- ⑥ インバーテッドハムストリング
- ⑦ シングルスクワット&ニーハグ
- ⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ
- ⑨ シコストレッチ

- ⑩ ラテラルランジ
- ⑪ 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ついて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- ややお腹をへこませて行う(腹圧を高める=ドローイン)
- 臀部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

左右各3~6回

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

- 体を一直線にする(背中が丸まらないように)
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- 体軸を中心に上半身を回旋させる、指先をみる



①



②

② バックランジサイド

左右各3~6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、広背筋の柔軟性
大腿四頭筋、臀筋の活性化
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 拳上している手は耳の横で真直ぐに伸ばす
- 後ろの臀筋を締める



①



②

③ フォワードランジハムストリング

左右各3～6回

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

- 体を一直線にする（背中が丸まらないように）
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- ハムストリングのストレッチ時は爪先を上げて、臀部を高く位置する



①



②

④ バックランジローテーション

左右各3～6回

目的

体幹の安定性
腸腰筋、大胸筋の柔軟性
大腿四頭筋、臀筋の活性化
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 前足を逆側の手で前足の外側をおさえる（手を押して膝が内側に入らないようにする）
- 後ろの臀筋を締める
- 体軸を中心に上半身を回旋させる



①



②

⑤ カーフストレッチ

左右各5回

目的

下腿三頭筋の柔軟性
足関節の可動性

コーチングポイント

- つま先をあげるようにし、脛の前の筋を収縮させる
- 地面を踵で押す
- 2秒位押ししたら戻し、繰り返す



スタートポジション



エンドポジション

⑥ インバーテッドハムストリング

左右各3~5回

目的

体幹部の安定性
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

- 頭の前から踵まで一直線にする
- 骨盤が回旋しないようにする
- 軸足の膝は軽く曲げても良い
- 手の親指が空に向くようにする
- 顎を引き前傾した時は地面を見るようにする
- 写真のように地面と体を平行にするのが難しい場合は段階的に平行に近づけるように行う



スタートポジション



エンドポジション

⑦ シングルスクワット&ニーハグ

左右各3回

目的

腸腰筋の柔軟性
股関節の可動性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 臀部を突き出すように
- 背中を丸めない
- 腰を反らさずに上に伸びる
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してニーハグのみを行う



①



②

⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ

左右各3回

目的

大腿四頭筋の柔軟性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 左右両方の臀筋を収縮させながら伸びる
- 左右にぶれないようにする
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してクアドストレッチのみを行う



①



②

9 シコストレッチ

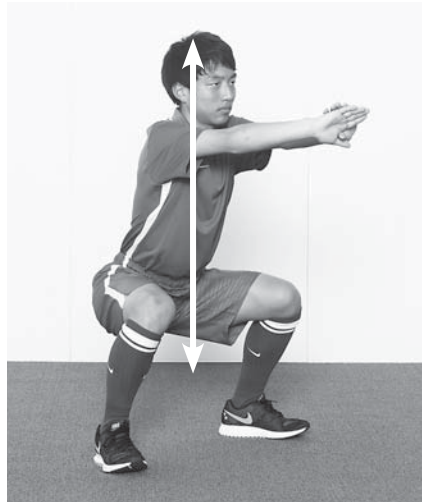
5～10回

目的

内転筋の柔軟性
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

- 足幅は肩幅より広くとる、上半身は前傾させ過ぎないようにして臀部を地面に近づける
- 臀筋を締めるようにし、5～10回繰り返す



10 ラテラルランジ

8回 (左右各4回)

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

- 足裏をしっかり地面につける
- 背中丸めないようにする
- 臀部を突き出すようにする
- 爪先は正面にする



スタートポジション



エンドポジション

11 ドロップランジ

8回 (左右各4回)

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

- 骨盤を正面に向ける
- 臀部を落とす
- 腰を落とす際も良い姿勢を維持する



スタートポジション



エンドポジション

① レッグランジ

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 背中が丸まらないように注意する
- 両膝を曲げておこない、特に前足の大腿部と臀部を意識して行う



② プッシュアップ

コーチングポイント

- 手幅は肩幅よりやや広めとする
- 足幅は腰幅とする
- 体を一直線に行う
- 顔はやや前方を見るように行う
- ゆっくりと行う
 - ※ 2秒間で降ろし2秒間で上げるようなイメージで行う



スタートポジション



エンドポジション

クーリングダウンストレッチ

クーリングダウン ストレッチ 20～30秒



カーフ (下腿三頭筋)



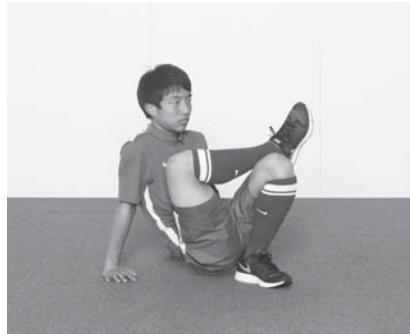
クアド (大腿四頭筋)



ハムストリング (大腿二頭筋)



アダクション (内転筋)



ヒップ (大臀筋)



バックローテーション (腰背中)



プソアス (腸腰筋)



ツイスト (腰部)

★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温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 コアスタビリティ基本形 3種目
- ② ムーブメントプレパレーション 8種目
- ③ クーリングダウンストレッチ 8種目

U-14

- ① コアスタビリティ発展形 3種目
- ② ムーブメントプレパレーション 11種目
- ③ クーリングダウンストレッチ 8種目