

サッカー部 ～休校中をどう過ごすか～

休校中どんな生活を送っていますか？こういう状況だからこそ、自ら考え、正しい判断をしていくことが求められます。これはサッカーの試合中に求められることと似ていますね。指示を受けて動くのではなく、常に自分で考えてプレーしていくことが大切です。今まで行ってきたこと+チャレンジメニューを載せておきます。ぜひ、参考にしてください。休校明け、みんなの努力が少しでも見られることを期待しています。…他のチームや同じポジションのライバルがやってなさそうなきが差を縮めるチャンスですよ。

1. ストレッチ

ストレッチは毎日の積み重ねです。柔軟性が増すと可動域が広がり、大きなパワーを生み出すことができます。また、怪我の予防にもつながります。みんなとサッカーができるというときに、ケガをしてしまうほど悲しいことはありません。練習が再開したとき、チームのため、自分のために全力でプレーできるコンディションを整えておきましょう。

これまで行ったストレッチを思い出してみよう！

- ①四つんばい→背骨を丸める→戻す（ネコの動き）
- ②仰向け→膝を伸ばしたまま足の裏を天井へ
- ③②の動き→膝を伸ばしたまま横に倒す（反対の腰が浮かないように）
- ④四つんばい→股関節を回す

2. 体幹トレーニング

中学生の時期に重りを持って体の外側を鍛えるよりも、体幹を鍛えるとよいといわれます。体幹とは体の内側の筋肉を鍛え、体の土台を作るイメージです。なぜ、体幹が大事か。円柱や建物（ビル、マンション）をイメージするとわかりやすいかもしれません。細い円柱と太い円柱では、あたりまえですが太い円柱の方が倒れにくいですね。体の内側を鍛えることで、体内の軸が鍛えられます。

体内の軸を鍛えることで…攻撃の時は強いシュートが打てる、シュートをコントロールしやすい、体を投げ出せる。守備の時は、当たり負けしない、細かいステップで相手についていける、バランスを崩しても元に戻しやすいなどがあります。体の軸を鍛えてプレーの幅を広げていきましょう。

これまで行った体幹トレーニングを思い出してみよう！（敬礼は 15 秒、それ以外は 30 秒キープ！）

- ①両肘を肩の真下につく、両足を地面につけた状態でキープ
- ②①の姿勢で敬礼
- ③①の姿勢で片足を上げる

3. チャレンジメニュー！

サッカー選手に有効なトレーニングを2つ紹介しますのでやってみてください。

○リーチングシングルレッグスクワット

ディフェンスで最後に足が伸びたり、足を長く使える選手になるためのトレーニングです。

- ① 自分のななめ後ろにマーカーや代わりになるものを置く。
(写真はペットボトルを使用しています)
- ② ゆっくりしゃがみながら遠い足でタッチする。
1回目ですでたひとはマーカーを遠くにしてギリギリ届く位置がベストです！左右10回ずつやってみましょう！



○テンション&リラクゼーションシングルレッグスクワット

一般的なトレーニングは力を入れ続けることが多いです。このトレーニングのメインは脱力をメインに行います。

- ① 片足立ちの姿勢をとる
- ② 一気に脱力し、しゃがむ一歩手前でピタッと止める。
一気に加速させたり、素早い動きをするのに有効です！
5回～7回を目安にやってみましょう。



一気に脱力！



他にもラダートレーニングやボールがあればインサイド、アウトサイドのリフティング、静学ドリブルなどできることはまだまだあります。また、Youtubeにて日本サッカー協会の「JFATV」というチャンネルがあります。過去の日本代表の試合や自宅でできる代表選手からのチャレンジメニューも現在公開中です。サッカーを見ることはとても勉強になりますので、一度見てみるのもよいでしょう。