



Dr.生田 進一のワンポイント

神戸市サッカー協会医事委員長



(生田進一／神戸市サッカー協会 医事委員長 ／六甲病院整形外科)

トレーニングの原則

トレーニングが適切に行われないと期待した体力の向上が得られないばかりか、コンディションを悪化させる事になる。最悪の場合は、オーバートレーニング症候群に陥り、プレーが出来なくなる事もある。

安全かつ効果的にトレーニングを行うため以下の原則を常に考える必要がある。

1. 意識性の原則

トレーニングを開始する前に必ず、動機付けとともに目的と方法を理解しなければならない。子供には子供に分かる様に個々の選手に分かりやすく説明し、モチベーションを高める必要がある。

2. 全面性の原則

サッカーだから足・腰を鍛えるのは当然であるが、全身各部のトレーニングを心掛ける。

3. 個別性の原則

個々の体力に応じたプログラムを用意する。トレーニング開始前と終了後の体力評価をする必要がある。

4. 過負荷の原則

質的にも量的にも、ある一定の以上の負荷を与えないと効果的なトレーニングにならない。

5. 漸進性の原則

負荷は徐々に高めないと、急激な負荷はダメージを与えてしまうので絶対に行わない。

6. 継続性の原則

週一回のトレーニングではダメである。年間を通じて計画を作る事。

7. 超回復の原則

トレーニングにより疲労が生じ、一過性に体力が低下するが、休養により体力が回復する。適度なトレーニングと休養を行えば、トレーニング前より体力が向上する。これを超回復といい、休養もトレーニングの大事な一つである。

[<戻る>](#)