



## 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)

### 有酸素性持久カトレニングは、サッカーには最も重要です

これにより、筋の有酸素性能が向上し、試合中の運動を楽に実施できる様になります。ただ、有酸素性パワーは強くなりますが、筋力アップ、筋月肥大にはつながりません。筋力強化のためには、筋に強い抵抗を加えて最大に近い筋収縮を得るトレーニングが必要です。

これにより、試合後半のラストスパートでの蹴りが強化されます。逆に、パワートレーニングと高強度の有酸素持久カトレニングを併用すると、パワートレーニングによる筋肥大と筋力強化の効果はパワートレーニングのみを実施した場合よりも小さくなる事が分かっています。故にパワー系競技、例えばウエイトリフティングの選手には高強度の有酸素性持久カトレニングは不利益なのです。次回からは、各種トレーニングについて説明していきます。



[<戻る>](#)