



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)

サッカーで1試合中に走る距離は？

トップレベルで一試合平均11～12km移動するといわれています。この間の心拍数は、ほとんどの時間帯で150～190拍/分です。練習でもこの程度の体力負荷を与えながら技術・戦術を向上させる必要があります。練習の90%はボールを使って、しかも体力的要素を加味するということです。立っている時間や歩いている時間が多いと、心拍数は150を超えることが少なく体力向上にはなりません。

また、強いキックを蹴るためには、技術と同時にパワーが必要となります。ボールを蹴る練習だけでは、パワーをつけるには限度があります。

身長が急激な伸びが止まった頃からパワーをつけるウェイトトレーニングを始めてください。



[<戻る>](#)