

基本的な動きの獲得

育成年代では特に土台の強化を重視する

軸づくり・姿勢づくり（コアの強化、柔軟性の獲得）

正しい姿勢

◆コーチングポイント◆

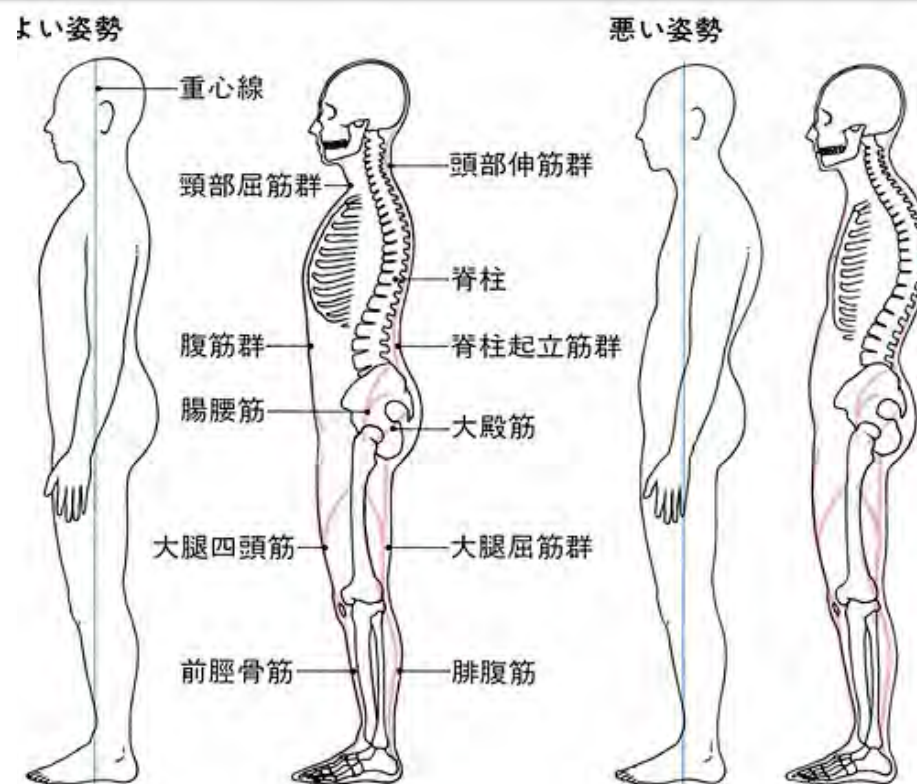
自然に立ち、足幅は股関節の幅とする

背を高く保つ

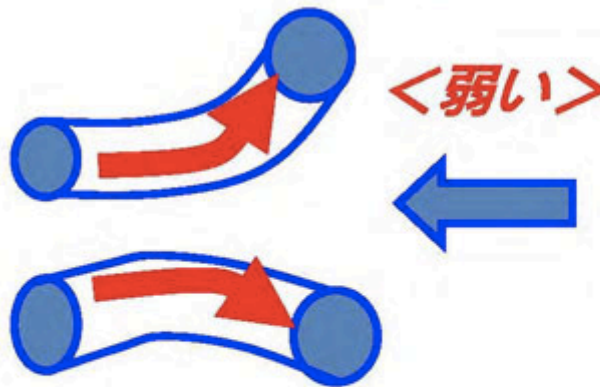
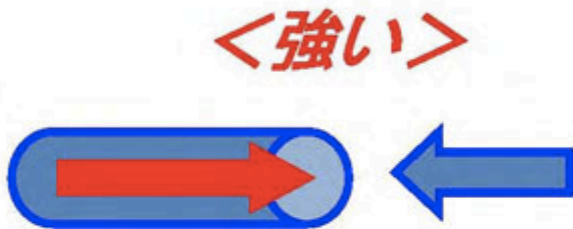
お腹は息を吐いてお腹を凹ませている感じ

肩甲骨は後ろに位置、少し引き下げる感じ

重心（足底）は常にフラットに地面につくように意識する



基本的な動きの獲得



重心が前のめりだと
反転動作が遅れる

↓
身体へも負荷も
大きい

パワーを発揮するためには、軸を作って地面をしっかりと捉えることが重要！
軸がないとパワーを伝えられない、可動域がないと軸が崩れてしまう

軸づくり・姿勢づくり（コアの強化、柔軟性の獲得）

コアスタビリティ（発展系）

JFA フィジカルフィットネスプロジェクト

★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）

ベンチ



サイドベンチ



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応）

背中を真っ直ぐに保持する（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

軸づくり・姿勢づくり（コアの強化、柔軟性の獲得）

ボディウェイトトレーニング JFA フィジカルフィットネスプロジェクト

★エクササイズの種類

- ①レッグランジ
- ②プッシュアップ



コーチングポイント

足幅は腰幅とする（手幅は肩幅よりもやや広い目）
背中が丸まらないように（体を一直線にする）
臀部を締めるように意識して行う
ゆっくりと行う（2秒間おろして2秒間で上げる）

軸づくり・姿勢づくり（コアの強化、柔軟性の獲得）

ムーブメントプレパレーション JFA フィジカルフィットネスプロジェクト

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



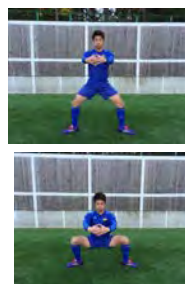
3) フォワードランジ
ハムストリング



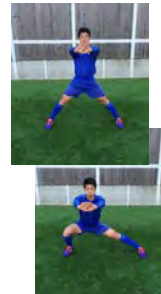
4) バックランジ
ローテーション



9) シコストレッチ



10) ラテラルランジ



11) ドロップランジ



5) カーフストレッチ



6) インパーテッド
ハムストリング



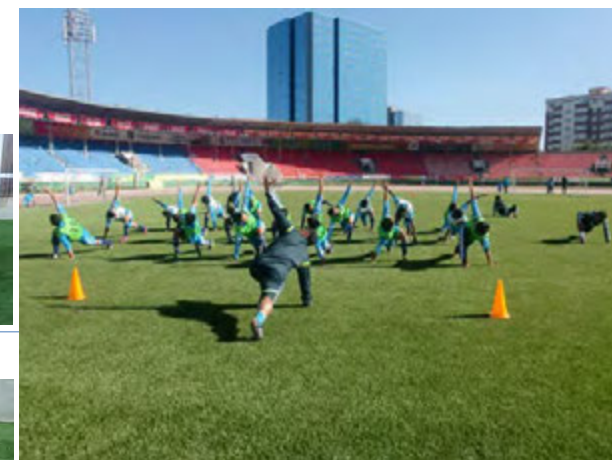
7) シングルスquat
& ニーハグ



8) シングルスquat
& クアドストレッチ



コア3種目



- ① サッカーの動きにもつながっている
- ② 単なるストレッチでなく、コアのスタビリティやバランス、筋への刺激も含めたエクササイズである
- ③ 必ず11種目やらねばならない、というわけではない
ボール使ってのアップの間に行う方法も可能

Ex.6 インバーテッドハムストリング

スタートポジション



エンドポジション



◆コーチングポイント◆ 体幹の安定化、臀筋の活性化、ハムストリング柔軟性、バランス

頭の前から踵まで一直線にし、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し骨盤が回旋しないようにする

軸足の膝は軽く曲げてても良いが、ハムストリングスのストレッチ感をしっかり感じる

Ex.7 シングルスクワット & ニーハグ

スタートポジション



②



エンドポジション



◆コーチングポイント◆ 大腿四頭筋 & 臀筋の活性化、股関節のモビリティ、コアの安定性、バランス

片脚立ちの際、ややお尻を突きだし、殿筋を意識する

膝を抱える際に、背中を丸めない

腰を反らさずに上に伸び上げる、最後につま先立ちになる

メディカルチェック（こども）

アスリートが運動を行うに当たっての健康診断で、
健康管理のみならずスポーツ傷害の予防に対して有用

①筋や骨格が正常に発達しているか？

年齢相応の骨格形成がなされているかを診る

→標準身長・体重との比較

骨端線や骨化核の状態を画像検査（エコー、X線像、CT、MRI）で確認
片側肥大や外傷の後遺症などで左右差がみられることもある

②関節運動は正常にできているか？

可動域に左右差はないか、体の適切な柔軟性が保たれているかを診る

→筋のタイトネス（身体が硬い）や関節弛緩性（軟らかすぎる）が原因に

③姿勢の保持は正常にできているか？

姿勢異常（体幹のねじれや側弯症など）がないかを診る

→下肢のアライメント異常や脚長不等で姿勢が異常となることも

筋力に異常（筋緊張・弛緩性麻痺）があっても姿勢は異常となる

メディカルチェック項目

身体計測：身長（cm）体重（Kg）
SMD（cm）大腿周囲径（cm）下腿周囲径（cm）

股関節可動域：屈曲（°）内旋（°）外旋（°）

- ① FFD（cm）：傍脊柱筋
床に手が届かないのは要注意
- ② Thomas test（cm）：腸腰筋
膝かかえ姿勢で反対側の膝が床から離れれば要注意
- ③ SLR（°）：大腿屈筋群（ハムストリング）
70°以下は要注意
- ④ ELY test（cm）：
腹臥位での尻上がりがあれば要注意
- ⑤ 膝関節伸展位での足関節背屈角度（°）：下腿三頭筋
10°以下は要注意

大腿足角（°）
肩関節不安定性（GKのみ）足関節不安定性
腰椎屈曲時痛、腰椎背屈時痛、KEMPサイン
圧痛部位

