

ワセダJFC

～ 2020年 前進 ～

【4月テーマ】 基礎基本の向上

【ワセダJFCが目指すカラダ作り】

- (1) 正しい姿勢でプレーし続ける
- (2) 自分の身体を自由自在に操る
- (3) ケガをしにくい

駆け引き好きのハードファイター

【課題に向けた構成要素】

- (1) 正しい姿勢の獲得

要素: 柔軟性、体幹、瞬発力、バランス能力、筋力発揮能力、パワー(筋力×スピード)

- (2) 自分の身体を自由自在に操る

要素: コーディネーション能力、ステップワーク、反応能力、脱力、ジャンプ力、方向転換、ボディコンタクト

- (3) ケガをしにくい

要素: 柔軟性、体幹、バランス能力

【課題解決に向けた強化筋群】

【4月】

- (1) 上半身(背筋、腹筋)
- (2) 下半身(臀部、ハムストリング)
- (3) ステップワーク

【ステップワークの三原則】

- (A) 足の動作を早くする(ラダー→反射的な動きの練習)
- (B) 目標物のある繰り返し動作(コーンドリル→繰り返し動作の練習)
- (C) リアクション(指示や相手の動きに対して、繰り返し動作を行う練習)

【年間計画】

重点課題	2020年4月～	2020年7月～	2020年10月～	2021年1月～
① 体幹	基礎筋力の向上	変換筋力の向上	サッカーパワー	～
② ステップワーク	A	B	C	～

【4月テーマ】 基礎基本の向上

【ワセダJFCが目指すカラダ作り】

- (1) 正しい姿勢でプレーし続ける
- (2) 自分の身体を自由自在に操る
- (3) ケガをしにくい

駆け引き好きのハードファイター

【自宅でできるトレーニング】

- (1) コアスタビリティ(発展系) ・ ・ ・ 体幹筋と立位バランス能力の向上
<https://www.youtube.com/watch?v=Y4rPUVqF2pQ>
- (2) ムーブメントプレパレーション ・ ・ ・ 体幹部の体温の上昇、筋の活動の活性化、柔軟性の獲得
<https://www.youtube.com/watch?v=U8M238Sdjrg&feature=youtu.be>
- (3) ボディウェイトトレーニング ・ ・ ・ 自体重を用いたウェイトトレーニング
- (4) ラダートレーニング ・ ・ ・ ステップワークの向上、方向転換や体重移動・重心移動の操作性の向上
基礎練習： <https://www.youtube.com/watch?v=CXwNH92pQho>
発展練習： <https://www.youtube.com/watch?v=eCY7kSnDTW0>

【トレーニングプラン】詳細

	種目	1セット
(1) コアスタビリティ(発展系)	①アルタネイトレッグ(ベンチ)	左右交互に10秒キープ10~20回
	②サイドレイズ&ローワーヒップ(サイドベンチ)	左右交互に10秒キープ10~20回
	③シングルレッグヒップリフト(ヒップリフト)	左右交互に10秒キープ20~30回
(2) ムーブメントプレパレーション	①フォワードランジローテーション	左右各10回
	②バックランジサイド	左右各10回
	③フォワードランジハムストリング	左右各10回
	④バックランジローテーション	左右各10回
	⑤カーフストレッチ	左右各20回
(3) ボディウェイトトレーニング	①レッグランジ(立位からレッグランジの姿勢で1回)	左右交互に20回
	②プッシュアップ	10回
(4) ラダー	①基礎: マーカーだけでも行えるステップワーク	各種目5本ずつ
	②発展: バルサ少年のステップワーク	各種目10本ずつ

～ チェックシート ～

【1週間のトレーニングプラン】

●期間:4月8日(水)から4月15日(水)まで

曜日		月	火	水	木	金	土日
(1)コア	午前	1セット	1セット	OFF	1セット	1セット	フリー
	午後	1セット	1セット		1セット	1セット	
(2)ムーブ	午前	1セット	1セット	OFF	1セット	1セット	フリー
	午後	1セット	1セット		1セット	1セット	
(3)ボディ	午前	1セット	1セット	OFF	1セット	1セット	フリー
	午後	1セット	1セット		1セット	1セット	
(4)ラダー	午前	1セット	1セット	OFF	1セット	1セット	フリー
	午後	2セット	2セット		2セット	2セット	

【1週間のトレーニングシート】(4月6日～5月1日まで)

曜日		4/6(月)	4/7(火)	4/8(水)	4/9(木)	4/10(金)	土日
(1)コア	午前						
	午後						
(2)ムーブ	午前						
	午後						
(3)ボディ	午前						
	午後						
(4)ラダー	午前						
	午後						
曜日		4/13(月)	4/14(火)	4/15(水)	4/16(木)	4/17(金)	土日
(1)コア	午前						
	午後						
(2)ムーブ	午前						
	午後						
(3)ボディ	午前						
	午後						
(4)ラダー	午前						
	午後						
曜日		4/20(月)	4/21(火)	4/22(水)	4/23(木)	4/24(金)	土日
(1)コア	午前						
	午後						
(2)ムーブ	午前						
	午後						
(3)ボディ	午前						
	午後						
(4)ラダー	午前						
	午後						
曜日		4/27(月)	4/28(火)	4/29(水)	4/30(木)	5/1(金)	土日
(1)コア	午前						
	午後						
(2)ムーブ	午前						
	午後						
(3)ボディ	午前						
	午後						
(4)ラダー	午前						
	午後						

★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)

コーチングポイント

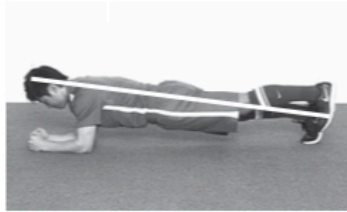
(すべてのエクササイズについて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(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

① アルタネイトレッグ

コーチングポイント

- 両手は肩幅で肘が肩の真下になるようにおき、足幅は腰幅とする
- 頭から足までが一直線になるようにする
- 足を持ち上げる時に体軸が崩れないように(背中、骨盤が左右に傾かないように)行う
- 左右交互に6~20回(左右各3~10回)、息を止めないように自然な呼吸で行う



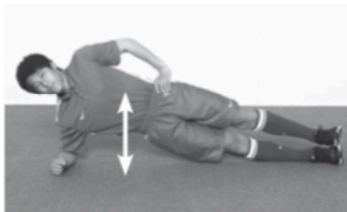
基本形：ベンチ



② サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

- 肘を肩の真下におき、体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした体が崩れないように骨盤部を上下にゆっくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6~20回行う



基本形：サイドベンチ



③ シングルレッグヒップリフト

コーチングポイント

- 両足は腰幅で地面から垂直にして爪先を上げる、両手は手のひらを上に向けて地面におく
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片足を反対側の脚と平行になるまで伸ばし交互に繰り返す
- 片脚になる時に背中や骨盤が傾かないようにする
- 息を止めないように自然な呼吸で10~20回(左右各5~10回)行う



基本形：ヒップリフト



★エクササイズの種類

- 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
- ⑤ カーフストレッチ
- ⑥ インバーテッドハムストリング
- ⑦ シングルスクワット&ニーハグ
- ⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ
- ⑨ シコストレッチ

- ⑩ ラテラルランジ
- ⑪ ドロップランジ

コーチングポイント

(すべてのエクササイズについて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- ややお腹をへこませて行う(腹圧を高める=ドロローン)
- 臀部を締めるように意識して行う

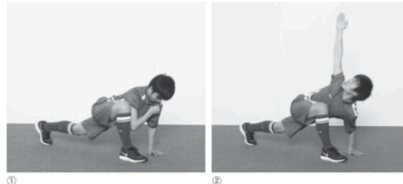
① フォワードランジローテーション

左右各3~6回

目的
 体幹の安定性
 腸腰筋、大胸筋の柔軟性
 大胸筋、胸郭の可動性

コーチングポイント

- 体を一直線にする(背中が丸まらないように)
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- 体軸を中心に上半身を回転させる、指先をみる



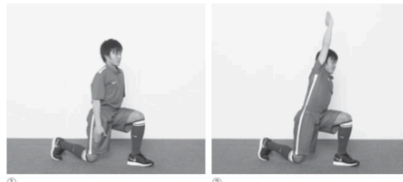
② バックランジサイド

左右各3~6回

目的
 体幹の安定性
 腸腰筋、広背筋の柔軟性
 大腿四頭筋、臀筋の活性化
 バランス能力の向上

コーチングポイント

- 定幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 掌上している手は耳の横で真直ぐに伸ばす
- 後ろの臀部を締める



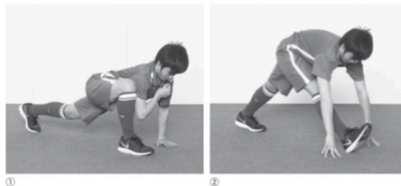
③ フォワードランジハムストリング

左右各3~6回

目的
 体幹の安定性
 腸腰筋、ハムストリングの柔軟性

コーチングポイント

- 体を一直線にする(背中が丸まらないように)
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- ハムストリングのストレッチ時は爪先を上げて、臀部を高く位置する



④ バックランジローテーション

左右各3~6回

目的
 体幹の安定性
 腸腰筋、大胸筋の柔軟性
 大腿四頭筋、臀筋の活性化
 バランス能力の向上

コーチングポイント

- 定幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 前足を逆側の手で前足の外側をおさえる(手を押して膝が内側に入らないようにする)
- 後ろの臀部を締める
- 体軸を中心に上半身を回転させる



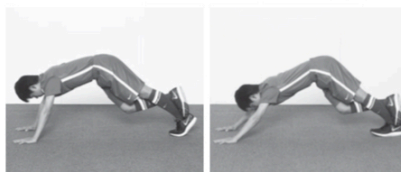
⑤ カーフストレッチ

左右各5回

目的
 下腿三頭筋の柔軟性
 足関節の可動性

コーチングポイント

- つま先をおげるようにし、脛の前の筋を収縮させる
- 地面を踵で押す
- 2秒位押ししたら戻し、繰り返す



⑥ インバーテッドハムストリング

左右各3~5回

目的

体幹部の安定性
ハムストリングの柔軟性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 頭の先から踵まで一直線にする
- 骨盤が回転しないようにする
- 軸足の膝は軽く曲げて良い
- 手の親指が空に向くようにする
- 頸を引き前傾した時は地面を見るようにする
- 写真のように地面と体を平行にするのが難しい場合は段階的に平行に近づけるように行う



スタートポジション



エンドポジション

⑦ シングルスクワット&ニーハグ

左右各3回

目的

腸腰筋の柔軟性
股関節の可動性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 臀部を突き出すように
- 背中を丸めない
- 腰を反らさずに上に伸び上げる
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してニーハグのみを行う



①



②

⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ

左右各3回

目的

大腿四頭筋の柔軟性
バランス能力の向上

コーチングポイント

- 左右両方の臀筋を収縮させながら伸びる
- 左右にぶれないようにする
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してクアドストレッチのみを行う



①



②

9 シコストレッチ

5~10回

目的

内転筋の柔軟性
股関節の可動性
股関節周囲筋の活性化

コーチングポイント

- 足幅は肩幅より広くとる、上半身は前傾させ過ぎないようにして臀部を地面に近づける
- 臀筋を締めるようにし、5~10回繰り返す



10 ラテラルランジ

8回 (左右各4回)

目的

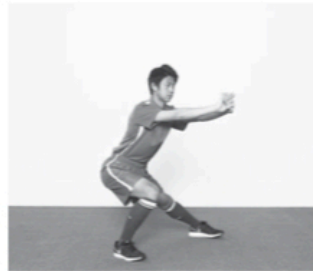
内転筋の柔軟性
股関節の可動性

コーチングポイント

- 足裏をしっかりと地面につける
- 背中は丸めないようにする
- 臀部を突き出すようにする
- 爪先は正面にする



スタートポジション



エンドポジション

11 ドロップランジ

8回 (左右各4回)

目的

臀筋の柔軟性
股関節の可動性
股関節周囲筋の活性化

コーチングポイント

- 骨盤を正面に向ける
- 臀部を落とす
- 腰を落とす際も良い姿勢を維持する



スタートポジション



エンドポジション

① レッグランジ

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 背中が丸まらないように注意する
- 両膝を曲げておこない、特に前足の大腿部と臀部を意識して行う



② プッシュアップ

コーチングポイント

- 手幅は肩幅よりやや広めとする
- 足幅は腰幅とする
- 体を一直線にして行う
- 顔はやや前方を見るように行う
- ゆっくりと行う
 - ※ 2秒間で降ろし2秒間で上げるようなイメージで行う



スタートポジション



エンドポジション

クーリングダウンストレッチ

クーリングダウン ストレッチ 20～30秒



カーフ (下腿三頭筋)



クアド (大腿四頭筋)



ハムストリング (大腿二頭筋)



アダクション (内転筋)



ヒップ (大臀筋)



バックローテーション (腰背中)



プソアス (腸腰筋)



ツイスト (腰部)

★注意点

夏場は木陰や屋内など涼しい場所を選んで、
冬場は風のない場所や屋内など温かい場所を選んで行ってください。

トレセン活動での例

U-12

- ① コアスタビリティ基本形 3種目
- ② ムーブメントプレパレーション 8種目
- ③ クーリングダウンストレッチ 8種目

U-14

- ① コアスタビリティ発展形 3種目
- ② ムーブメントプレパレーション 11種目
- ③ クーリングダウンストレッチ 8種目