トレーニング・身体の考え方

常識を疑え！

P.S.T.C. LONDRINA

私が考えるトレーニングの理想

- 毎日続けても筋肉痛や疲労が起こらない身体作り
- 高回数・高強度より毎日続けられる回数・自重トレーニングで十分
- トレーニングを継続することで回数や負荷は増やせるので、先ずは0回を1・2回と実行して行くことが重要
- トレーニングは出来ない事を出来るようにして行く事が目的で、継続して行えば成果が出る（出来る出来ないではなく、やることが重要）

サッカーに必要な要素

- サッカー には3つの局面が存在する

攻撃・攻守の切り替え・守備

- サッカーアクション

①質の高いアクション　②高頻度のアクション

x １００％　　X・・・・・X

X１０１％　　X・・X・・X

③質の高いアクションの維持　④高頻度のアクションの維持

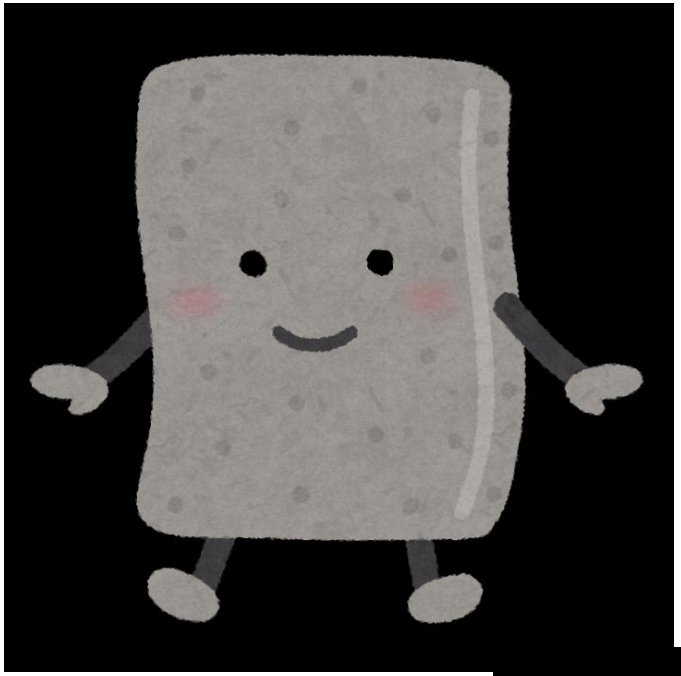
X・・X・・x・・x・・x　　X・・X・・X・・・・・X

X・・X・・X・・X・・X　　X・・X・・X・・X・・X

理想のカラダ

- こんにゃくのように柔らかくでも芯は必要
- 味噌田楽のように『こんにゃくに竹串』があるカラダ

- そのカラダを作るためには柔軟性・自分の体重をコントロール出来る最低限の筋力が必要



衝突

- もし対人プレーで力対力でぶつかったら

- お互い壊れるか、強い方が（体重が重いなど）勝つ

衝突の衝撃を緩和するのが関節の遊び

力を抜くことが重要

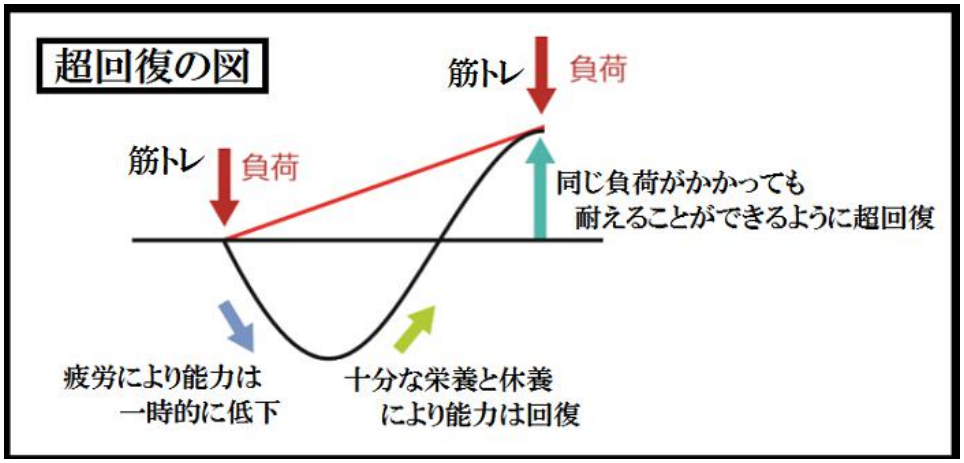
トレーニング

- 一般書物（本屋さんで売られている本）

トレーニング頻度は週３回・回数は１０回３セットなどが理想と一般的に書かれている

週のトレーニング頻度が４・５回と作れれば分割(上半身と下半身の日）して行うなどと書かれている

トレーニングすれば疲労などにより筋力などの能力低下し、次のトレーニング(翌日など）影響



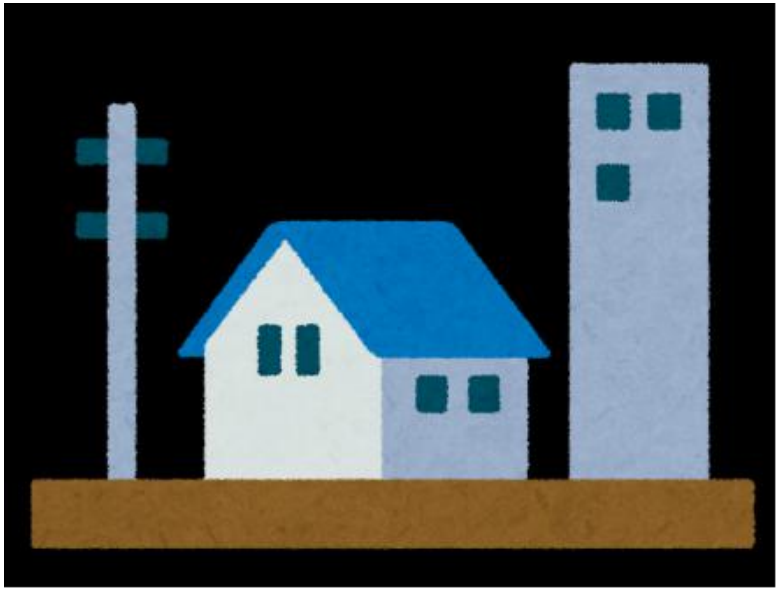
カラダの構造

家で考えると

- 地震が起こった時、家はどうなっていますか？
- 揺れる・揺れない？

揺れなければ地震の震度が大きくなれば倒壊してしまいます

サッカーで考えれば無駄な衝突を起こすのではなく、相手の力を上手く利用する



つり合い

- お互いの力が釣り合っているからテントは真っすぐ立っている

片方の力を変えたらどうなるか？

- つり合いが保てなくなり倒れてしまう

対人プレーでもFWとDFの駆け引きで行われいている

相手の重心を反らしてDFを交わしたり

体幹トレーニング

- 本来の目的は『安定』を目的として行うもの
- ただ今のトレーニングは『固定要素が多いNG×
- 『プランク』→肘で耐える姿勢（３０秒とか６０秒）
- サッカー動作で考えるとこの動作でいる事ありますか？
- 『ムービング』を入れる事で体幹の安定を図ろうとする

ケガへの処置

対処

①冷やす

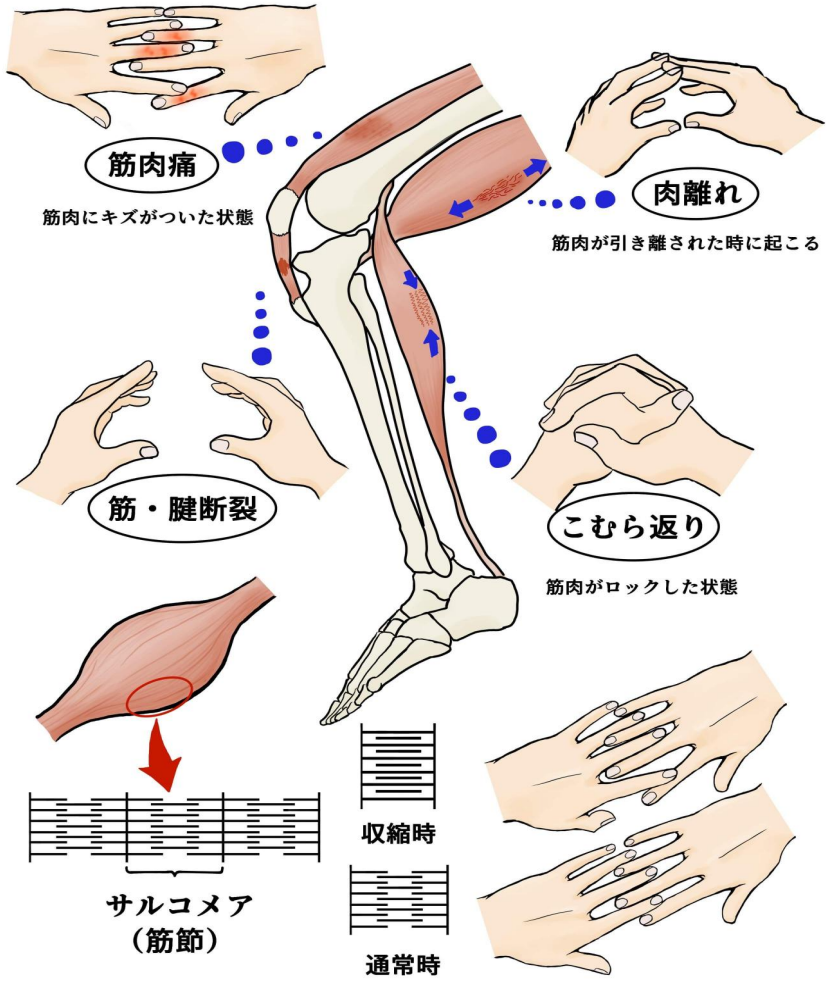
温めることは炎症を進め症状を悪化させる

②ストレッチしない

傷口を伸ばせば傷口が広がり悪化させる

③痛み止め使用しない

症状を改善しているのでは無く、痛みをブロックしているだけ



ストレッチ

- 筋肉を伸ばそうとするとどういう姿勢をしますか？
- 絵のように反対の手などを使って多動的に行います
- 筋肉は『収縮』は出来るが伸ばす事は出来ない

そのことを考えると縮める事が重要

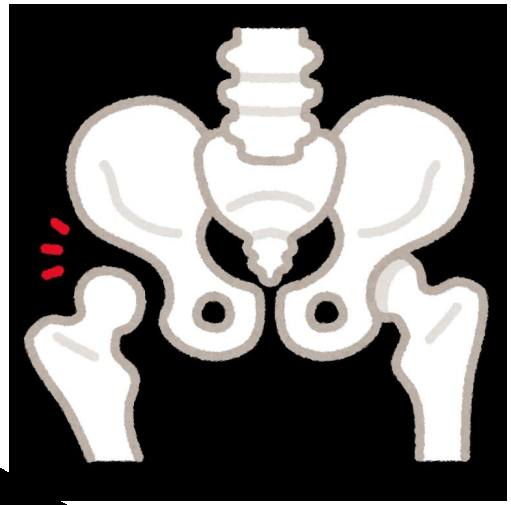
防衛反応

- 筋肉に痛みが生じるストレッチをすると筋肉を硬くする
- 痛みが生じる事で『防衛反応が起こり』これ以上筋肉が伸びないように硬くしたりして防衛を行います→痛みを抑制するため

静的ストレッチではなく、動的ストレッチをおこなう

伸びている所ではなく、縮んでいる所を意識する

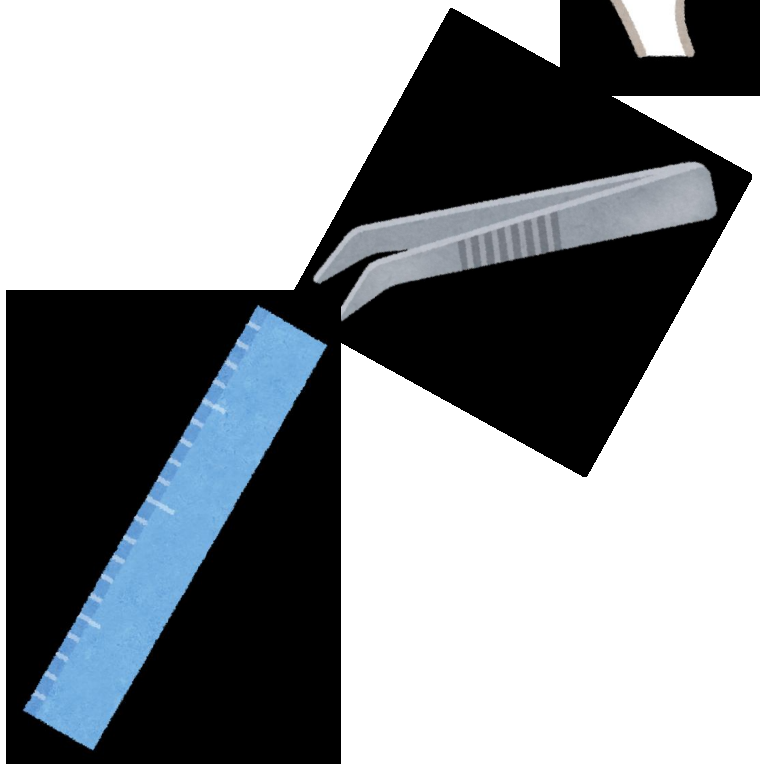
股関節



股関節の強化が下半身の安定をもたらす

ピンセットの所が強くなれば定規部分をしっかり固定してしなりを使って力が出せる

逆にピンセット部分が安定し無ければ定規部分がただの重りとなってします



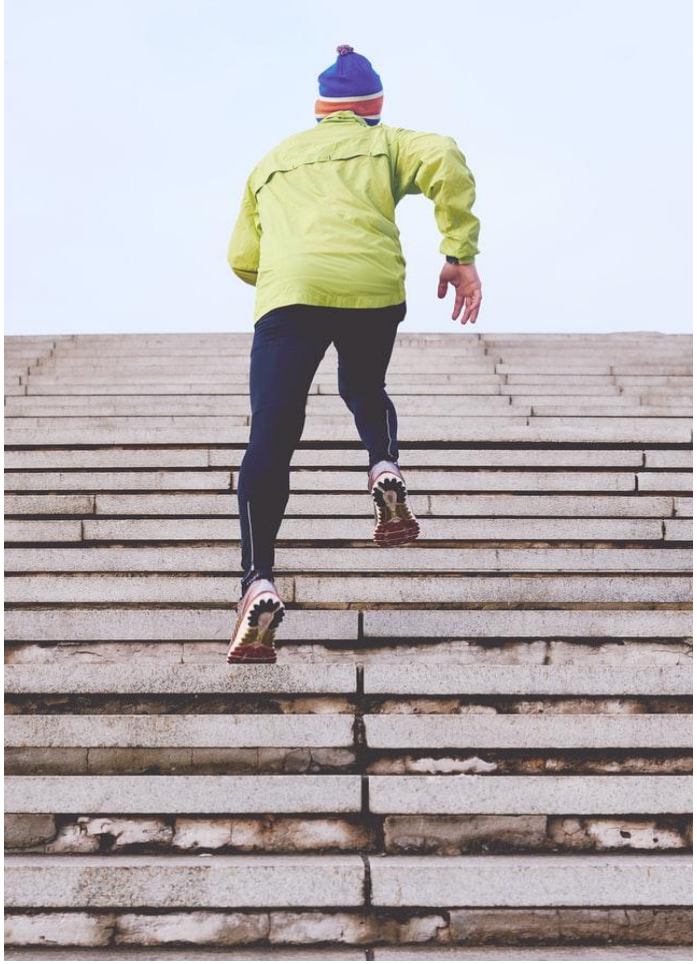
ピンセット（骨盤）

<u>定規（足）</u>

筋肉痛は関係ない

- 筋肉痛 ≠ レーニング成果ではない
- 新しい刺激を起こすことで身体は反応し強化される
- トレーニング量をやみくもに多くすればよい物ではない

筋コンディションが落ち、次のトレーニング（翌日など）に支障が生じ故障リスクを高める



トレーニング時の意識

- ３つの原理
- 過負荷(オーバーロード)の原理

いつもと違う刺激で機能が向上

・特異性の原理

負荷をかけた機能が向上

・可逆性の原理

トレーニング成果はやめてしまうと徐々に失われる

- ５つの原則
- 全面性の原則

全身バランスよく鍛える

- 個別性の原則

個人の体格・ポジション・能力に合わせて行う

・意識性の原則

運動内容・目的などを理解して行う

・漸進性の原則

コツコツ少しずつレベルアップする

・反復性の原則

継続的の行うことで大きな成果

今後の目標

- トレーニングを日常化する

練習日なども考えれ、カラダにも休養が必要

毎日を理想とし（週５～６回）行う

- トレーニング成果を得るために

トレーニング・休養・栄養

上記の3つのバランスが重要

長い時間を掛けて行うのも重要だが、要領よく短時間で成果が出せればそれに越したことは無い

最初の課題

①可動域拡大

股間節・胸椎・肩甲骨・足関節

②筋力アップ

股関節・上半身

③中学生年代の一番伸びる能力

持久力