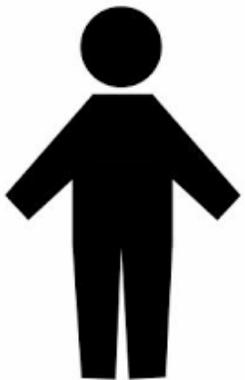


筋力のつけすぎは体が重くならないのか？
怪我が増えるのではないのか？



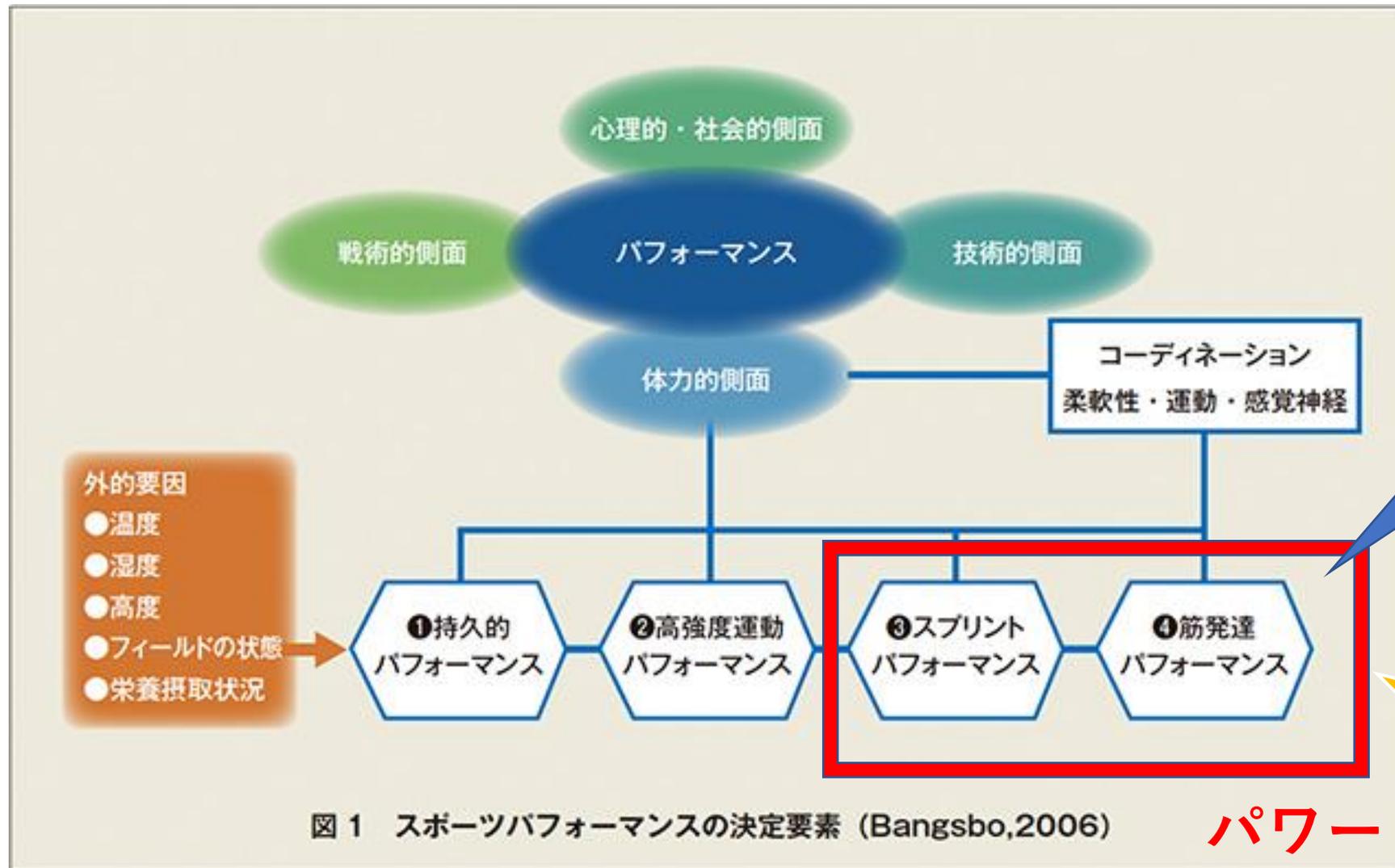
正しい動作を身に付けると

- ・パフォーマンス向上
(スピード・ジャンプ)
- ・怪我の予防に効果あり



サッカーでの激しさが重要なことは大前提
やって当たり前にしていくことが重要

サッカーに必要な体力的要素



パフォーマンスを構成する要素に「パワー」が含まれます。現代のサッカーで必須となりつつあります。

世界と日本の差とJFAで報告されていますが他県と長野県の差も感じる部分です。

筋パワートレーニングの概念

JFA 資料改変

サッカーパフォーマンス



サッカーパワートレーニング

- 実践的なパワー強化
- 例 ジャンプヘッド スプリントからのシュート



変換パワートレーニング

- 基礎体力・運動能力の強化
- 例 ジャンプ動作 方向転換動作



基礎筋パワートレーニング

- 筋量、筋力強化 より大きく機能的に
- スクワット 腕立てなどの筋力トレーニング



機能的改善（軸・姿勢作り）
コアスタビリティ・ムーブメントプレパレーション

バランス良く組むことが有効
3・4種でも自重で行う
パワーを日常的に発揮する
痛みがある動作は行わない

3種・4種から積極的に行う
ただやるのではなく正確に行う



ベースの「機能性」を高めることから始める

- ✓ 立つ・しゃがむ・片足で支える など
- ✓ ムーブメントプレパレーションを正確に行う



バランス良く計画的に行うことが重要

- ✓ 特に基礎パワーTR（少なくなりやすい）
- ✓ 3種・4種でも自重トレーニングを行う

姿勢・軸が崩れるとパワーが発揮されにくい

👉 パフォーマンス低下・怪我のリスク



丸くなる



ぶれる



膝が内側へ

姿勢・軸を意識した段階的なトレーニング 例

