

〇〇中学校サッカー部 サポート例

目的: キレのある動き
けがをしにくい身体をつくる

メニュー: **キレトレ**

今回の顧問の先生からのご要望は「キレのある動きの習得」。

サッカーに必要な運動要素の中で、特に

「**スピード**」「**ボディーコントロール**」「**反応の速さ**」に焦点を絞り、
その3つを高めて融合させることで、身体のキレを磨いていく...

名付けて「**キレトレ!**」。

「**キレトレ!**」を行う事で、
「**爆発的な加速**」「**キレのある方向転換**」「**球際の強さ**」
を試合後半の疲労時にも発揮できる「**集中力**」の向上につなげます。

トレーニング後のアジリティテストでは選手の「キレ」が明確に向上していました。

また、これらの動作改善はスポーツ障害の予防にも大きく貢献します。

実際のサポートの様子：
スポーツ動作を取り入れたウォーミングアップから、
フィジカルトレーニング・傷害予防まであらゆる目的に対応します。



パフォーマンスアップ・障害予防のために

サッカー選手に要求されるフィジカル 能力

力強く蹴る

素早い加速減速

高く跳ぶ

キレのある方向転換

安定したコンタクト

球際で相手より一歩早く

後半最後まで高いパフォーマンス

キレ

スピード

Body
control

反応の速さ

筋力

柔軟性

持久力

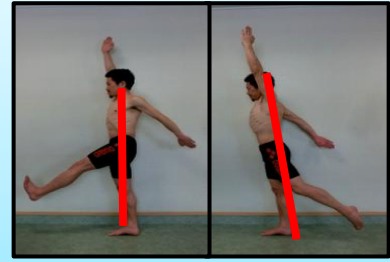
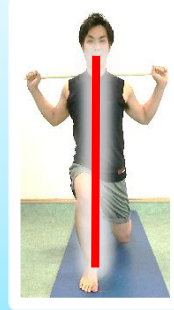
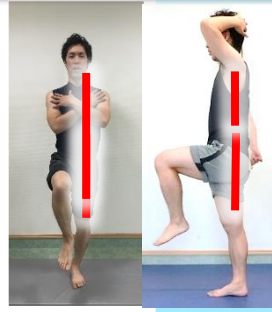
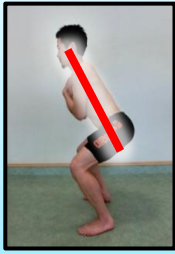
瞬発力

体幹安定性

判断力

.....

● 良い例：高いパフォーマンスを発揮し、怪我・故障をしにくい



◎安定した動き



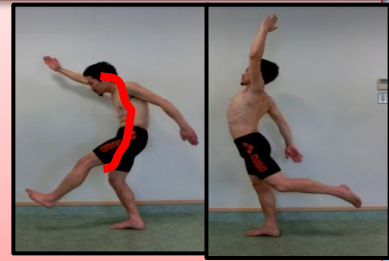
◎キレのある走り



◎力強いキック



× 悪い例：・パフォーマンスは低く、怪我・故障しやすい



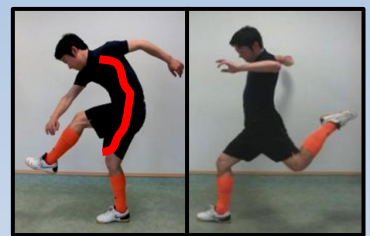
×コンタクトに弱い
×腰や股を痛みやすい



×速く走れない
×足・膝などを痛みやすい



×力強く蹴れない
×腰や股を痛みやすい



キレのある身体の作り方 (キレトレメニュー)

- キレトレ①: 動きやすい姿勢(パワーポジション・ぶれない軸)獲得
- キレトレ②: 体幹の安定性を高める
- キレトレ③: (強いだけでなく)反応の速い筋肉 を鍛える
- キレトレ④: 重心移動を操る
- キレトレ⑤: フォール(無駄な)ステップの修正
- キレトレ⑥: 地面からの力のもらい方を覚える
- キレトレ⑦: 爆発的スタートダッシュの脚の使い方を覚える
- キレトレ⑧: 身体の動き全ての司令塔である脳を鍛える
(疲れた時ほど課題を意識・集中・判断)

以下、具体的メニューの一例をご参照ください

➤キレトレ①：動きやすい姿勢獲得(パワーポジション・軸)

スクワット180度ターン

ランジ歩行

ランジ歩行+インサイドキック

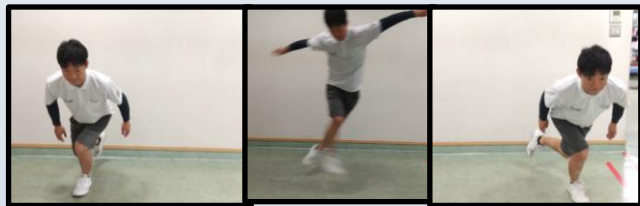
ラテラルホップ外側脚

ラテラルホップ内側脚



良い例

悪い例



➤ キレトレ②：体幹の安定性を高める

- ・動きの中で、常にコアが安定している事が重要。どのような場面でも土台がしっかりしている事でしなやかな動きが生まれる。トレーニングも動きを入れる。

四つ這い肘膝交互タッチ(ダイアゴナル)

片脚キック足先タッチ

スプリットジャンプ(3拍子)



➤ キレトレ③：(強いだけでなく)反応の速い筋肉 を鍛える

- ・より速い筋肉の反応を呼び覚ます
- ・パワーポジション、疲れたときこそ正確な動きを速く行い続ける集中力

その場で追い込む交互脚ふり(ラインで)

その場で追い込むラテラルクロス4動作(ラインで)

その場でインアウト3動作(ラインで)

その場で追い込むラテラルステップ



※しっかり足あげて

➤ キレトレ④: 重心移動を操る

重心をぎりぎり前に倒してのスタートダッシュ(前・左右・後ろ)

前後シャトル(ボール)⇒進む

左右反復横とび(ボール)⇒進む

ジグザグ(ボール)

※後ろに重心があっては次に動けない!

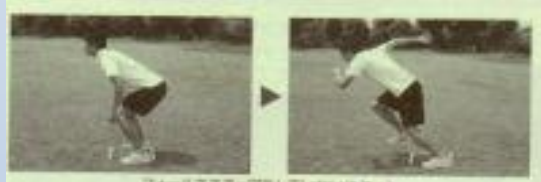
※行きたい方への重心移動

➤ キレトレ⑤: フォール(無駄な)ステップの修正

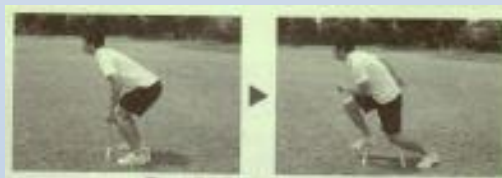
- ・一歩目の意識。体の使い方。意識しすぎると反応が遅れる。
- ・練習により正確に早い反応が得られる。

ラインでフォールステップ修正練習

※上手いかない場合は両足同時踏切や片足立ちからスタートなどで練習



良い例



悪い例

その場で足踏み⇒合図でダッシュ

その場で足踏み⇒合図でジャンプ⇒着地からダッシュ

その場で足踏み⇒合図でジャンプ⇒コーチが出した手の方向へ着地からダッシュ

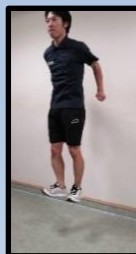
➤ キレトレ⑥: 地面からの力のもらい方を覚える

- ・地面からいかにいい力をもらうか。速く走るために。高く飛ぶために。
- ・スクワットで重いもの挙げるだけではパフォーマンスにつながらない

アングルジャンプドリル

まず10回⇒手拍子で設置確認⇒腕をつけて
⇒高く⇒同じ場所で

ラダー代わりにマーカー(ボール)で
4拍子片脚ステップ⇒2拍子片足ステップ ⇒ 両
足 ステップ⇒ ラテラルダッシュ両側



※タイミング
※腕の使い方
※接地時間を短く

※パワーポジション
※腰高をキープ
※ピッチを早く正確に
※速い切り返し
※身体が崩れていたら
早くても意味が無い

➤ キレトレ⑦:爆発的スタートダッシュの脚の使い方を覚える

ウォーク1:トップスピードに乗るまでの振りだす足の通り道を覚える

ウォーク2:トップスピードに乗るまでの歩幅(ストライド)の変化を覚える

徐々に間隔あけるラン



※ストライド×ピッチ＝スピード
※フォールステップなど注意

➤ キレトレ⑧:身体の動き全ての司令塔である脳を鍛える (疲れた時ほど課題を意識・集中・判断)

前後左右上下ステップリアクション⇒逆ステップリアクション

疲れた時こそ 判断 集中

疲れた時こそ早く正確に反応できる脳のスタミナ・集中力

二人組みでのミラードリル

※ただ真似するのではなく、体幹の安定性、正確性を意識する。(DFの方が難しい)

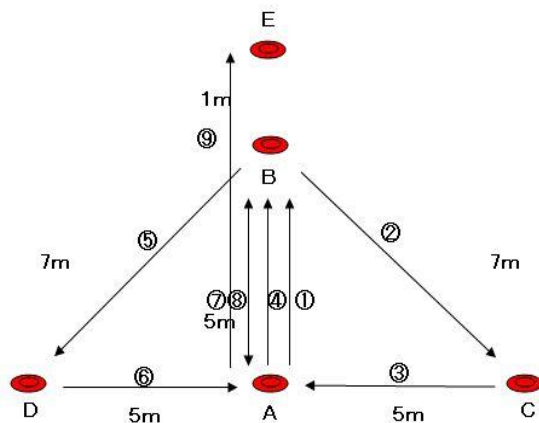
➤ キレトレまとめメニュー(タイムテスト)

全ての要素を発揮してキレキレなパフォーマンスを発揮する

STEP50

ステップワーク

三角ステップ50m



平均	50m走	step50
U13	7.62	16.72
U14	7.53	16.74
U15	7.27	16.42

山本晃永 2005

サッカー小中高生ためのフィジカルトレーニング