

## JFA フィジカルフィットネスプロジェクト

### Core Exercise (コアエクササイズ)

#### ①ベンチエルボートウニー

ベンチ

ベンチシングルレッグホールド

#### ②サイドベンチエルボートウニー

サイドベンチ

サイドベンチシングルレッグホールド

#### ③ヒップリスト

ヒップリストシングルレッグオルタイネティング

#### ④スクワット

#### ⑤スプリットスクワットホールド

スプリットスクワット

#### ⑥シングルスクワットホールド

シングルスクワット

#### ⑦KBWフロント&リバー

#### ⑧KBWサイド

#### ⑨ヒップローテーション

**30秒間**、その姿勢を維持する

**2セット**

**10秒もしくは15秒間**、その動作を繰り返す

**6歩進んで6歩戻る**

**2セット**

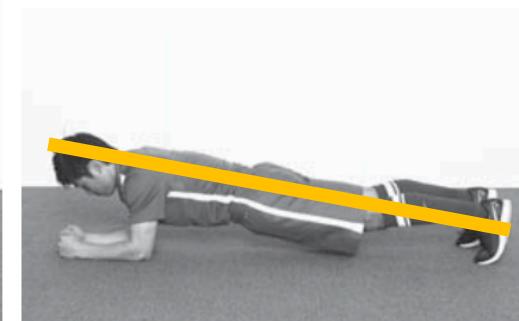
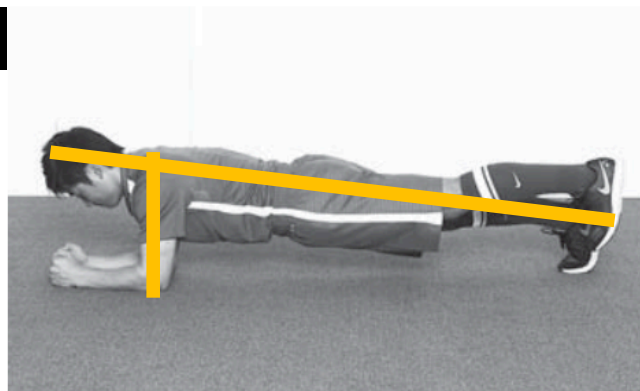
### トレーニングポイント

- 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
- 臀部を引き締めるように意識して行う  
※重心（丹田）を意識した正しい姿勢で行う

## ①ベンチ

### トレーニングポイント

- 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

### 【チェック】

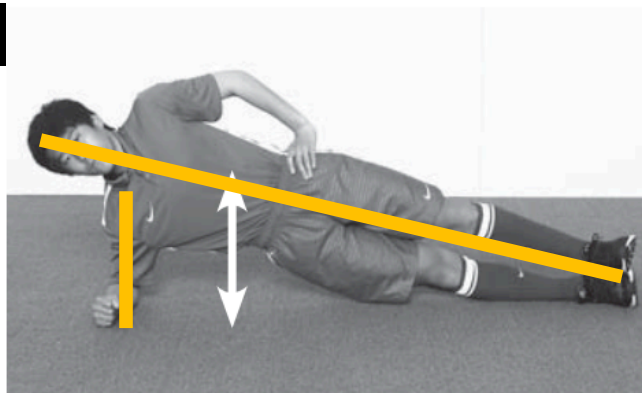
- ・ 負荷が強い場合には、足でなく膝で体重を支えて頭から膝までを真直ぐに保つ.
- ・ 腰が落ちない、腰が上がりすぎないようにして前から観察する

**すべての動きの軸を作る基本動作になる.**

## ① サイドベンチ

### トレーニングポイント

- 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

### 【チェック】

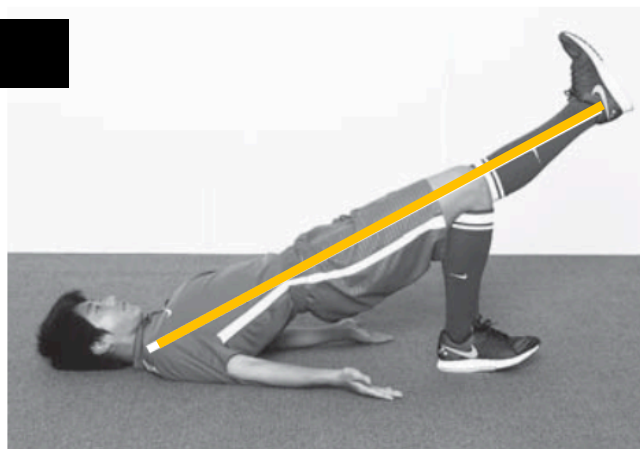
- ・ 負荷が強い場合には、足でなく膝で体重を支えて頭から膝までを真直ぐに保つ。
- ・ 腰が反らない、丸まらないようする（上から観察）
- ・ 腰が落ちない、腰が上がりすぎないようにして前から観察する

**横への動き、横方向へのコンタクトが多いサッカーに必要な軸づくりの基本動作となる。**

### ③ ヒップリフト

#### トレーニングポイント

- 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
- 片脚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

## JFA フィジカルフィットネスプロジェクト

### **Movement Preparation (ムーブメント プレパレーション)**

- ① フォワードランジハムストリング
- ② フォワードランジローテーション
- ③ バックランジサイド
- ④ バックランジローテーション
- ⑤ インバーテッドハムストリング
- ⑥ シングルスクワットクアド
- ⑦ ラテラルランジ
- ⑧ アクティブカーフス
- ⑨ シングルスクワットニーハグ
- ⑩ シコススクワット
- ⑪ ドロップランジ

#### トレーニングポイント

- 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）
- 臀部を引き締めるように意識して行う

※腹圧を高める＝ドローイン

※重心（丹田）を意識した正しい姿勢で行う

※すべての動作において**3秒姿勢をキープ**し、その動作を繰り返す

## ① フォワードランジハムストリング

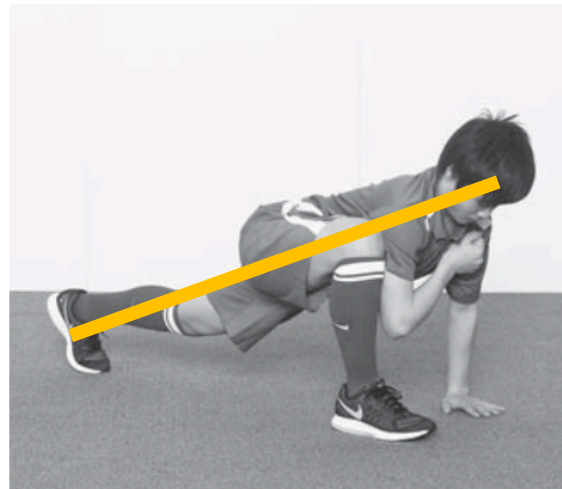
左右各3～6回

目的

体幹の安定性  
腸腰筋、ハムストリングの  
柔軟性

トレーニングポイント

- 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



①



②

【姿勢】 片方の脚を大きく前方へ踏み出す  
両脚の幅は腰幅、前脚は90度に曲げる

**スプリントなどの加速時の動作の準備となる。**

## ② フォワードランジローテーション

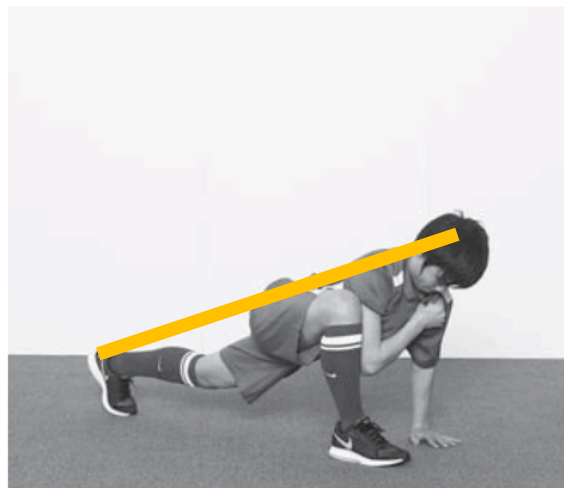
左右各3～6回

目的

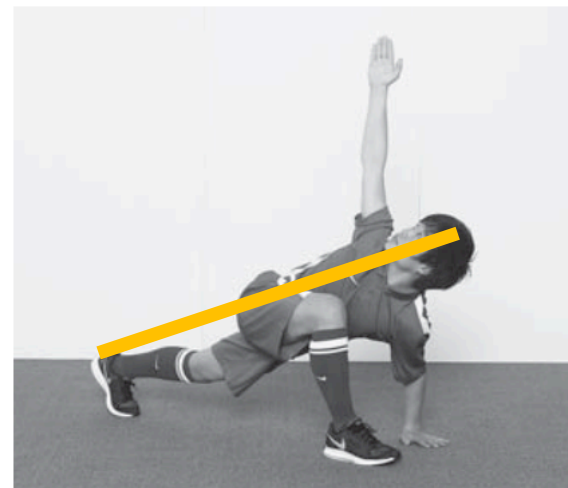
体幹の安定性  
腸腰筋、大胸筋の柔軟性  
大胸筋、胸郭の可動性

### トレーニングポイント

- 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旋させる、指先をみる



①



②

【姿勢】片方の脚を大きく前方へ踏み出す  
両脚の幅は腰幅、前脚は90度に曲げる

### ③バックランジサイド

#### 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

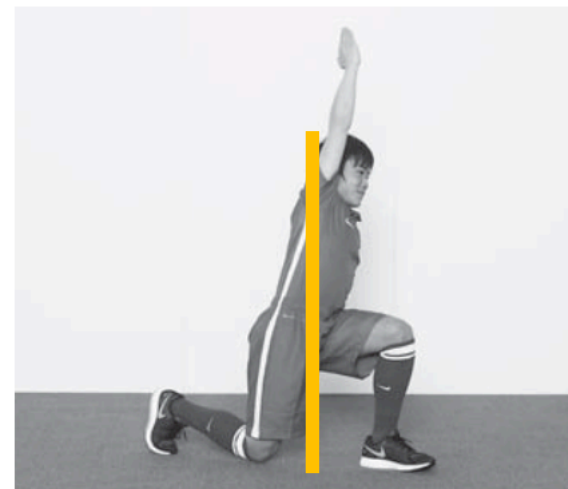
#### トレーニングポイント

- 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
- 後ろの膝は地面につけない
- 拳上している手は耳の横で真直ぐに伸ばす
- 後ろの臀筋を締める

左右各3～6回



①



②

【姿勢】 両脚の膝は90度に曲げる

**ストップ、ターンなどの動きの準備となる。**



## ④ バックランジローテーション

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

### トレーニングポイント

- 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
- 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）
- 後ろの臀筋を締める
- 体軸を中心に上半身を回旋させる

左右各3～6回



①



②

【姿勢】両脚の膝は90度程度に曲げる

## ⑤ インバーテッドハムストリング

左右各3～5回

### 目的

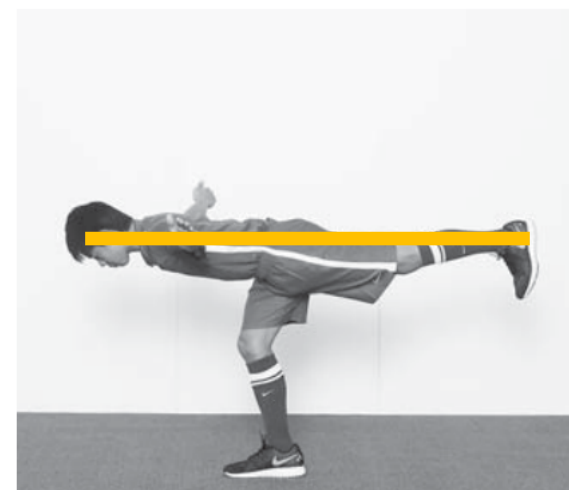
体幹部の安定性  
ハムストリングの柔軟性  
バランス能力の向上

### トレーニングポイント

- 頭先从踵まで一直線にする
- 骨盤が回旋しないようにする
- 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
- 顎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

【姿勢】 背中を丸めずに、股関節から身体を折るようにして前に倒す  
上げた膝を伸ばし、つま先をすねに引き寄せ、踵から頭までをまっすぐに保つ

【チェック】 バランスがとりづらい場合は、  
壁などを利用して体を支えて安定させた状態から開始してもよい。  
前に倒す角度も小さい角度から始めるとよい。

## ⑥ シングルスクワットクアド

目的

大腿四頭筋の柔軟性  
バランス能力の向上

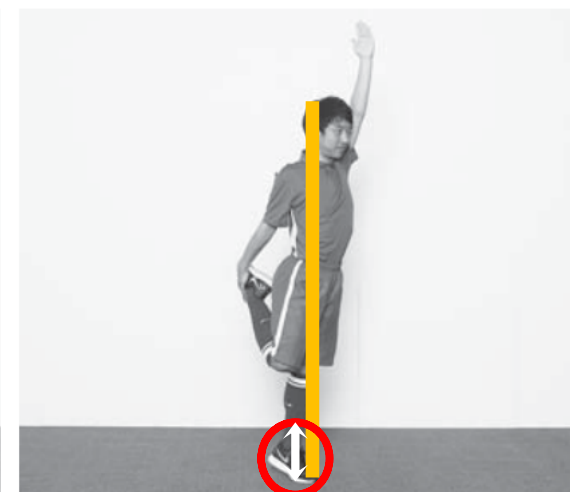
トレーニングポイント

- 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

左右各3回



①



②

【姿勢】 つま先立ちになるまで身体を上方へひきあげる

**サッカー選手にとって重要なキック動作の準備になる。  
柔軟性を確保するうえでもこの部位が特に重要となる。**

## ⑦ ラテラルランジ

8回 (左右各4回)

目的

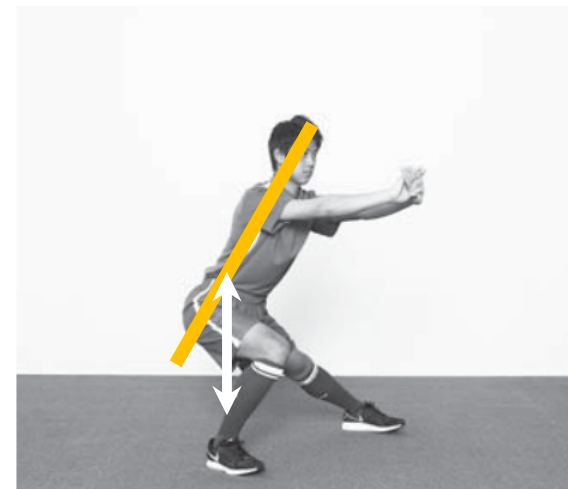
内転筋の柔軟性  
股関節の可動性

トレーニングポイント

- 足裏をしっかり地面につける
- 背中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

【姿勢】基本姿勢から、両足を大きく開いて立つ  
両方のつま先は正面を向け、足の裏全体を地面につける  
腕は手のひらを前方に向けて伸ばす

**この可動域が広がれば、ディフェンスの際の一歩目、切り返し。  
スライディングなどの動きの準備となる。**

## ⑧ アクティブカーフス

目的

下腿三頭筋の柔軟性  
足関節の可動性

トレーニングポイント

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

左右各5回



スタートポジション



エンドポジション

## ⑨ シングルスクワットニーハグ

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

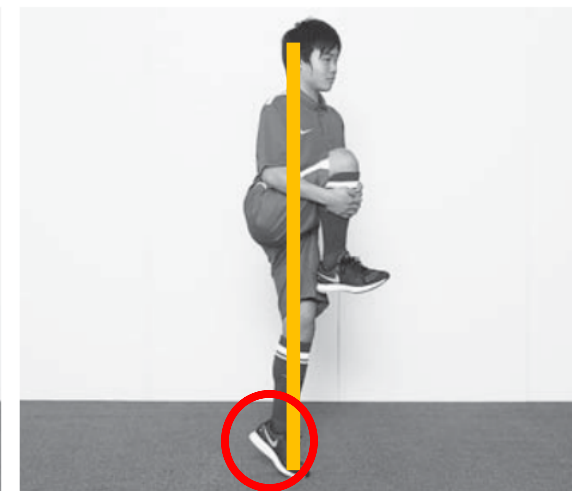
トレーニングポイント

- 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

左右各3回



①



②

## ⑩シコスクワット

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

トレーニングポイント

- 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



## ⑪ ドロップランジ

8回（左右各4回）

目的

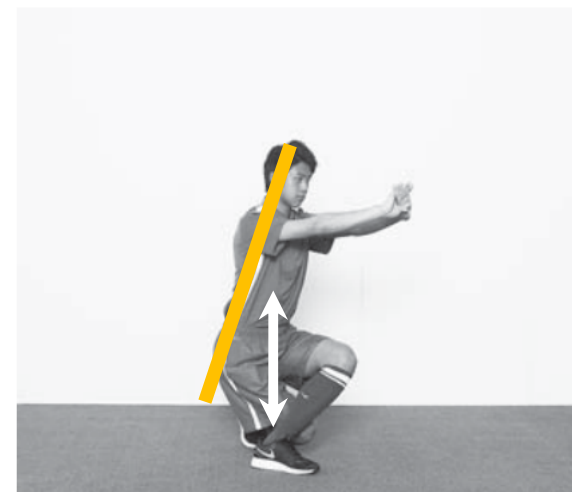
臀筋の柔軟性  
股関節の可動性  
股関節周囲筋の活性化

トレーニングポイント

- 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

この可動域が広がれば、ディフェンスの際の一步目、切り返し。  
スライディングなどの動きの準備となる。



**映像を見ながら、フィットネスを実践してみよう！**

<https://youtu.be/5tvpukfpz8U>

