

医学委員会のご指導のもと、トレセン活動時にW-upとして縄跳び、立ち幅跳び、スプリントトレーニングを導入しています。



県トレセンU11～U15の選手を対象にフィジカル測定を行ったところ、30mスプリントでは全国的にも非常に高い水準のスピードが確認できました。(U15になるにつれその差は縮まっています)一方で、立ち幅跳びの成績は全カテゴリーで平均を下回るという結果が出ています。

スプリントの速さには、筋力だけでなく「地面を強く押す力(パワー)」と「身体のスプリング(弾性能力)」が大きく関わっています。立ち幅跳びは、この瞬間的に強い力を発揮する能力＝爆発的パワーを測る指標となるため、この部分を伸ばすことでスプリントや方向転換、ジャンプ動作にも大きく良い影響を与えることが期待できます。

縄跳び:リズム感と“バネづくり”に効果的

立ち幅跳び:両脚で瞬間的に力を発揮する能力(爆発的パワー)を鍛える

これらの運動は"負荷が強すぎず"、かつ"継続する"ことで下半身のパワー向上に効果的だと考えています。

また、正しい動きを身につけることで、スピードの最大化やケガの予防にもつながります。

※トレーニングの様子





JFATレセン和歌山として、大事にしている「ボールを奪いに行く」「ゴールを奪う」をテーマとしてトレーニングしました。

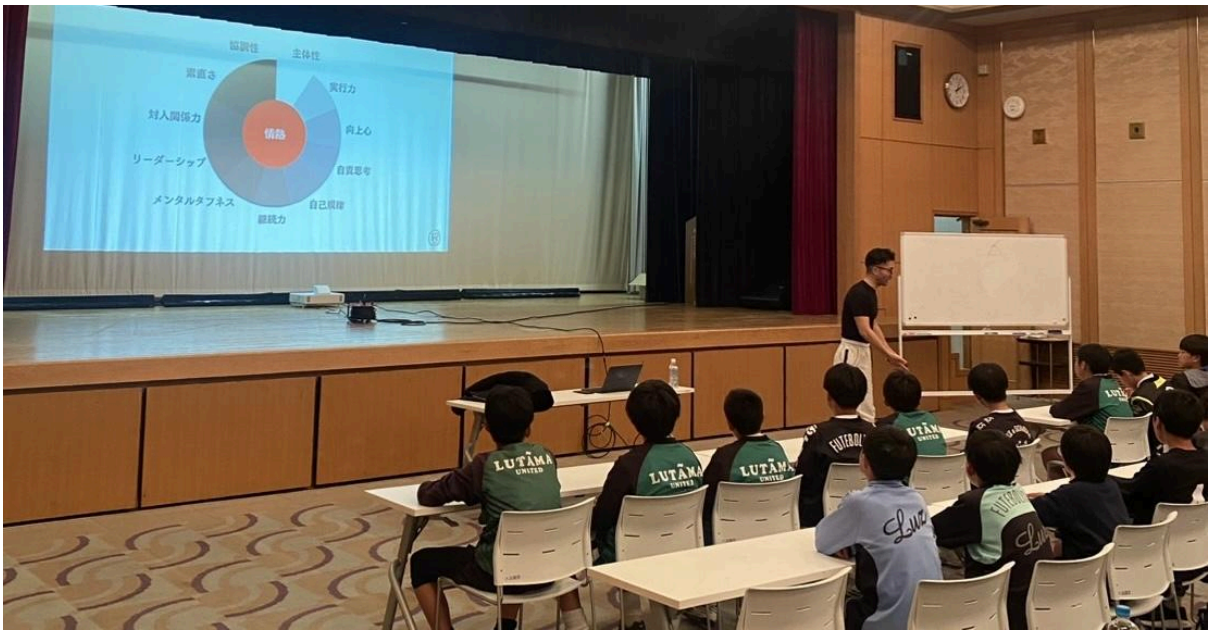
また、攻守が激しく入れ替わる中で、攻撃、守備をどのように判断し、技術を発揮していくのか、細部にこだわりながらトレーニングしました。

午後からはU12は選手、保護者様、U11は保護者様対象に講師として、早瀬良平氏を招いて講演会を行いました。

「サッカーを通じて子どもたちが思い描いた人生を歩むため」
をテーマにプロ選手になるための考え方、スマホとの向き合い方、選手と保護者様との関わり方などサッカー以外の大事な事を講演していただきました。

※講演会の様子





最後に、トレセン活動に選手を派遣して頂いた各チームの指導者様、保護者様、ありがとうございました。

また、東京から弾丸で来ていただいた早瀬様、お忙しい中ありがとうございました。

スタッフ一同、選手にとって少しでも良い刺激になるように励んでいきますので今後ともよろしくお願い致します。