

熱中症対策ガイドライン

公益財団法人 日本サッカー協会

【大会/試合スケジュールの規制(事前の準備)】

大会/試合を開催しようとする期間の各会場(都市)における、過去5年間の時間毎のWBGTの平均値を算出し、その数値によって大会/試合スケジュールを設定する。必要に応じて、試合時間を調整して早朝や夜間に試合を行う、ピッチ数を増やす、大会期間を長くするなどの対策を講じる。

※過去のWBGT値は環境省『熱中症予防情報サイト(http://www.wbgt.env.go.jp/record_data.php)』からダウンロードできる。

- WBGT=31℃以上となる時刻に、試合を始めない。(キックオフ時刻を設定しない。)
 - WBGT=31℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は、事前に『JFA 熱中症対策※¹<A>+』を講じた上で、試合日の前日と翌日に試合を行わないスケジュールを組む。
 - WBGT=28℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は、事前に『JFA 熱中症対策※¹<A>』を講じる。
- ▽クーラーが無い体育館等の屋内で試合を行う場合も、上記と同じ基準で対策を講じる。
- ▽屋根の無い人工芝ピッチで試合を行う場合は、天然芝等に比べて WBGT 値の上昇が見込まれるため、上記の値から-3℃した値を基準とする。
- WBGT=28℃以上となる時刻は、屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しないとする『JFA 熱中症対策※¹<A>+』を講じなければならないため、使用不可とする。
 - WBGT=25℃以上となる時刻が試合時間に含まれる場合は事前に『JFA 熱中症対策※¹<A>』を講じる。
- これらの規制・対策以外にも表面温度の上昇による足底部の低温やけどや擦過傷の危険性を考慮すること。

『JFA 熱中症対策※¹』

<A>

- ① ベンチを含む十分なスペースにテント等を設置し、日射を遮る。
 - ※全選手/スタッフが同時に入り、かつ氷や飲料等を置けるスペース。
 - ※スタジアム等に備え付けの屋根が透明のベンチは、日射を遮れず風通しも悪いため使用不可。
- ② ベンチ内でスポーツドリンクが飲める環境を整える。
 - ※天然芝等の上でも、養生やバケツの設置等の対策を講じてスタジアム管理者の了解を得る。
- ③ 各会場に WBGT 計を備える。
- ④ 審判員や運営スタッフ用、緊急対応用に、氷・スポーツドリンク・経口補水液を十分に準備する。
- ⑤ 観戦者のために、飲料を購入できる環境(売店や自販機)を整える。
- ⑥ 熱中症対応が可能な救急病院を準備する。特に夜間は宿直医による対応の可否を確認する。
- ⑦ [Cooling Break※²]または飲水タイムの準備をする。

- ⑧ 屋根の無い人工芝ピッチは原則として使用しない。
- ⑨ 会場に医師、看護師、BLS(一次救命処置)資格保持者のいずれかを常駐させる。
- ⑩ クーラーがあるロッカールーム、医務室が設備された施設で試合を行う。

【大会/試合実施時の規制(当日の対応)】

各会場にWBGT計を準備し、計測した数値により対策を講じる。

〔計測方法〕①必ずピッチ上で、WBGT 計の黒球が日影にならないように計測する。計測時の WBGT 計の高さは、プレーする選手の年齢の平均身長 $\times 2/3$ とする。

(例.中3男子の場合、 $168.8\text{cm} \times 2/3 = 113\text{cm}$)

②計測する時間はできる限り試合開始の直前、かつロッカーアウトするまでに両チームに対応方法を伝達できるタイミングとする。

③試合中もピッチに近い場所で計測し続け、数値を把握する。

④ハーフタイム時(できる限り後半開始の直前)の数値により後半の対応方法を決定し、両チームに伝達する。

※原則として、前後半のプレー中に数値が変わっても対応方法の変更はしない。

■WBGT=31℃以上の場合、試合を中止または延期する。

やむを得ず行う場合は『JFA 熱中症対策^{※1}<A+B>』を講じた上で、[Cooling Break^{※2}]を行う。

※中止や延期の判断は、試合前またはハーフタイム時に行うこととし、前後半のプレー中に試合を中止・延期はしない。試合前は大会の主催者または主管者、もしくはその代行者が必要に応じて主審と協議の上で判断し、ハーフタイム時は主審が大会の主催者または主管者、もしくはその代行者と協議の上で判断する。

※大会主催者は、中止や延期となった場合の対策や当該試合の取扱いについて予め規定しておくこと。

■WBGT=28℃以上の場合、『JFA 熱中症対策^{※1}<A>』を講じた上で、以下の対応を行う。

1・2種…[Cooling Break^{※2}] または[飲水タイム]を行う。

3・4種…[Cooling Break^{※2}]を行う。

また、『JFA 熱中症対策^{※1}<A+B>』を講じた場合は、全ての種別において[Cooling Break^{※2}] または[飲水タイム]を推奨することとする。

■WBGT=25℃以上の場合、3・4種の試合は『JFA 熱中症対策^{※1}<A>』を講じた上で、以下の対応を行う。

3種…[飲水タイム]を行う。

4種…[Cooling Break^{※2}] または[飲水タイム]を行う。

▽体育館等の屋内でフットサル等の試合を行う場合も、上記と同じガイドラインを適用する。ただし、同じ WBGT 値でも屋外に比べて熱射・輻射が少ないが高湿度傾向にあるので、除湿機の設置や風通しを良くするなどの対策を講じる必要がある。また、建物自体に熱がこもるため日没後も WBGT 値が下がりにくい傾向があることにも注意すること。

▽フットサルやビーチサッカー、8人制サッカーのような「自由な交代」が可能な試合についても、ガイドラインに沿って[Cooling Break]や[飲水タイム]を設定する。

[Cooling Break※2]

前後半 1 回ずつ、それぞれの半分の時間が経過した頃に 3 分間の[Cooling Break]を設定し、選手と審判員は以下の行動をとる。

- ① 日影にあるベンチに入り、休む。
- ② 氷・アイスパック等でカラダ(頸部・脇下・鼠径部)を冷やし、必要に応じて着替えをする。
- ③ 水だけでなくスポーツドリンク等を飲む。

<留意点>

- ・原則として試合の流れの中で両チームに有利・不利が生じないようなアウトオブプレーの時に、主審が判断して設定する。
- ・戦術的な指示も許容する。
- ・チームが、カラダを冷やすための器具を持ち込む際は、事前に大会運営責任者の了解を得る。
- ・審判員は[Cooling Break]の時間を遵守するため、試合再開時には選手に速やかにポジションに戻るよう促すと同時に、出場選手の確認を行う。
- ・サブメンバーは出場メンバーとの識別のため必ずビブスを着用する。運営担当者は試合再開時に出場メンバーの確認について審判員をサポートする。
- ・[Cooling Break]に要した時間は「その他の理由」によって費やされた時間として前後半それぞれの時間に追加される。
- ・[Cooling Break]を設定する場合は試合前またはハーフタイム時のロッカーアウトまでに両チームに伝達する。また、WBGT 値に応じて、前半と後半の対応が異なる場合がある。

(参考... 飲水タイム)

- ・前後半それぞれの半分の時間を経過した頃、試合の流れの中で両チームに有利、不利が生じないようなボールがアウトオブプレーの時に、主審が選手に指示を出して全員に飲水をさせる。もっとも良いのは中盤でのスローインの時であるが、負傷者のための担架を入れた時や、ゴールキックの時も可能である。
- ・選手はあらかじめラインの外に置かれているボトルをとるか、それぞれのチームベンチの前でベンチのチーム関係者から容器を受け取って、ライン上で飲水する。
- ・主審、副審もこの時に飲水して良い。そのために第4の審判員席と、第2副審用として反対側のタッチライン沿いにボトルを用意する必要がある。
- ・スポーツドリンク等、水以外の飲料の補給については、飲料がこぼれて、その含有物によっては競技場の施設を汚したり、芝生を傷めたりする恐れもある。大会主催者が水以外の持ち込み可否及び摂取可能エリアについて、使用会場に確認をとって運用を決定するので、その指示に従って、飲水する。
- ・飲水タイムは30秒から1分間程度とし、主審は選手にポジションにつくよう指示してなるべく早く試合を再開する。飲水に要した時間は、「その他の理由」により空費された時間として、前、後半それぞれに時間を追加する。
- ・時間の経過にともなって環境条件がかなり変わった場合は、飲水を実施するかしないかの判断をハーフタイムに変更してよい。
- ・飲水を行う場合は、試合前(あるいはハーフタイム時)に両チームにその旨を知らせる。
- ・飲水タイムは、あくまでも飲水のためである。
- ・飲水タイムとは別に、従来どおり、ボールがアウトオブプレーのときにライン上で飲水できる。

以上

The 11+

パート1 ランニングエクササイズ・8分



1 ランニング ストレート・アヘッド

最後のコーンまでまっすぐにジョギング。上体をまっすぐに保つ。股関節、膝、足が一直線上になるように、膝が内側に入らないようにすること。帰りは少しスピードを上げる。2セット。



2 ランニング ヒップ・アウト

最初のコーンまでジョギングし、ストップして、膝を前に引き上げる。膝を外側に回して、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの最後まで繰り返す。2セット。



3 ランニング ヒップ・イン

最初のコーンまでジョギングし、ストップして、膝を横に引き上げる。膝を回して前に持ってきて、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの最後まで繰り返す。2セット。



4 ランニング サークリング・パートナー

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、互いに1周回り(身体の方向は前に向いたまま)、元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。



5 ランニング ショルダー・コンタクト

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、中央で、互いに横にジャンプして、ショルダー同士でコンタクトする。股関節と膝を曲げ、両足で着地する。元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。



6 ランニング 前後走

スピードを上げて2番目のコーンまで走り、1番目のコーンへバックランニングで戻る。股関節と膝は軽く曲げた状態で。2つ先のコーンまで走り、1つ分バックランニングで、コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス・10分

初級



7 ベンチ スタティック

開始姿勢：うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。
エクササイズ：上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と背筋に力を入れ、その姿勢を20-30秒間保持する。3セット。
重要：体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。



8 サイドベンチ スタティック

開始姿勢：横向きに寝て、下側の脚の膝を90度曲げておく。下の脚と前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。
エクササイズ：骨盤と上の脚を挙げ、肩のラインと一直線になるようにする。その姿勢を20-30秒間保持する。反対側も行う。3セット。
重要：骨盤を安定させ、下に傾かないようにする。両肩、骨盤、脚が前後に傾かないようにする。



9 ハムストリングス 初級

開始姿勢：膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。
エクササイズ：頭から膝までをまっすぐに保つまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやさしく着地し、腕立ての姿勢をとる。3-5回。
重要：はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



10 シングルレッグスタンス (片足立ち) ボールを持って

開始姿勢：片足立ち。膝と股関節を軽く曲げる。両手にボールを持つ。
エクササイズ：バランスを保ち、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間保持。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行う、あるいはボールを腰の周りあるいは膝の下で回しながら行う等で、難度を上げることができる。両足2セット。
重要：膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



11 スクワット + トー・レイズ (つまさき立ち)

開始姿勢：両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。
エクササイズ：ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。この姿勢を1秒間保持し、できるだけ高くジャンプし、全身をまっすぐに伸ばす。足の拇指球でやさしく着地する。30秒間続ける。2セット。
重要：膝を内側に入れない。背をまっすぐにし、上体を前傾させる。



12 ジャンプ 垂直ジャンプ

開始姿勢：両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。
エクササイズ：ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。この姿勢を1秒間保持し、できるだけ高くジャンプし、全身をまっすぐに伸ばす。足の拇指球でやさしく着地する。30秒間続ける。2セット。
重要：両足でジャンプ。着地は両足の拇指球で、膝を曲げた状態で。

中級



7 ベンチ アルタネイト・レッグ (片脚ずつ挙上)

開始姿勢：うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。
エクササイズ：上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と背筋に力を入れる。脚を片方ずつ挙げ、2秒間保持。40-60秒間続ける。3セット。
重要：体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。



8 サイドベンチ レイズ&ロウワーヒップ

開始姿勢：横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。
エクササイズ：骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。腰を地面に下ろし、再び挙げる。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。
重要：両肩、骨盤が前後に傾かないようにする。頭を肩につけない。



9 ハムストリングス 中級

開始姿勢：膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。
エクササイズ：頭から膝までをまっすぐに保つまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやさしく着地し、腕立ての姿勢をとる。7-10回。
重要：はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



10 シングルレッグスタンス (片足立ち) パートナーとキャッチボール

開始姿勢：片足立ち。パートナーと2-3mの距離で向い合う。
エクササイズ：バランスを保ちながら、キャッチボールをする。腹筋を締め、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。
重要：膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



11 スクワット ウォーキング・ランジ

開始姿勢：両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。
エクササイズ：ゆっくりと一定のペースで前方へランジ。股関節と膝を曲げ、着地する脚の膝が90度になるようにする。曲げた膝がつま先より前に行かないように。片脚10回ずつ。2セット。
重要：膝を内側に入れない。上体をまっすぐに、骨盤を水平に保つ。



12 ジャンプ ラテラルジャンプ

開始姿勢：片足で立つ。股関節、膝、足関節を軽く曲げ、上体を前傾させる。
エクササイズ：立ち足で約1m横にジャンプし、反対の足で着地。着地は足の拇指球で、股関節、膝、足関節を曲げてやさしく。この姿勢を約2秒保持し、再びジャンプし反対の足で着地する。30秒間続ける。2セット。
重要：膝を内側に入れない。上体を安定させ前に向け、骨盤は水平。

上級



7 ベンチ ワンレッグリフト&ホールド (片脚挙上保持)

開始姿勢：うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。
エクササイズ：上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と背筋に力を入れる。片脚を10-15cm地面から挙げ、その位置を20-30秒間保持。反対の脚も行う。3セット。
重要：体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。



8 サイドベンチ レッグリフト

開始姿勢：横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕と下の脚で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。
エクササイズ：骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。上の脚を挙げ、ゆっくりと元に戻す。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。
重要：骨盤を安定させ、後ろに傾かないようにする。両肩や骨盤が前後に傾かないようにする。



9 ハムストリングス 上級

開始姿勢：膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。
エクササイズ：頭から膝までをまっすぐに保つまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやさしく着地し、腕立ての姿勢をとる。12-15回以上。
重要：はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



10 シングルレッグスタンス (片足立ち) パートナーと押し合い

開始姿勢：片足立ち。パートナーと腕の長さの距離で向い合う。
エクササイズ：バランスを保ちながら、パートナーと交互に押し合い、バランスを崩さないようにする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を挙げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。
重要：膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



11 スクワット ワンレッグ・スクワット

開始姿勢：片足で立つ。パートナーに軽くつかまる。
エクササイズ：ゆっくりと膝を曲げる。できれば90度まで。再び立ち上がる。今度はゆっくりと曲げ、少し素速く立ち上がる。反対の脚も行う。片脚10回ずつ。2セット。
重要：膝を内側に入れない。上体をまっすぐに前に向け、骨盤は水平に保つ。



12 ジャンプ ボックスジャンプ

開始姿勢：両足を肩幅に広げて立つ。自分が立っている位置を中心にクロスがあるように考える。
エクササイズ：両足で前後、左右にジャンプ。そしてクロスを超えるように斜めにジャンプ。上体は軽く前傾させておく。できるだけ素速く、爆発的に。30秒間続ける。2セット。
重要：両足の拇指球でやさしく着地。股関節、膝、足関節を曲げて着地。膝を内側に入れないようにする。

パート3 ランニングエクササイズ・2分



13 ランニング アクロス・ザ・ピッチ

ピッチを横方向に、約40mを全力の75-80%のスピードで走り、残りをジョギング。上体をまっすぐに起こす。股関節、膝、足関節が直線上になるようにする。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻る。2セット。



14 ランニング バウンディング

軽く助走をし、6-8歩、膝を高く引き上げてバウンディング。残りはジョギング。着地足の膝をできるだけ高く引き上げ、反対側の腕を振る。上体はまっすぐに保つ。足の拇指球で、膝を曲げて着地し、跳ぶ。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻りリカバーする。2セット。



15 ランニング プラント&カット

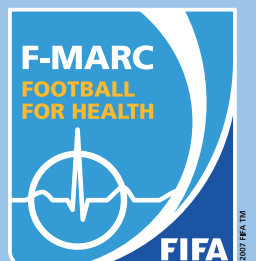
4-5歩まっすぐにジョギング。次に右足をつき(プラント)、左へ方向を変えて加速する。5-7歩スプリント(全力の80-90%)し、減速し、今度は左足をついて右へ方向を変える。膝を内側に入れないようにする。ピッチの反対サイドに着くまで繰り返す。ジョギングで戻る。2セット。



膝の位置：正



膝の位置：誤

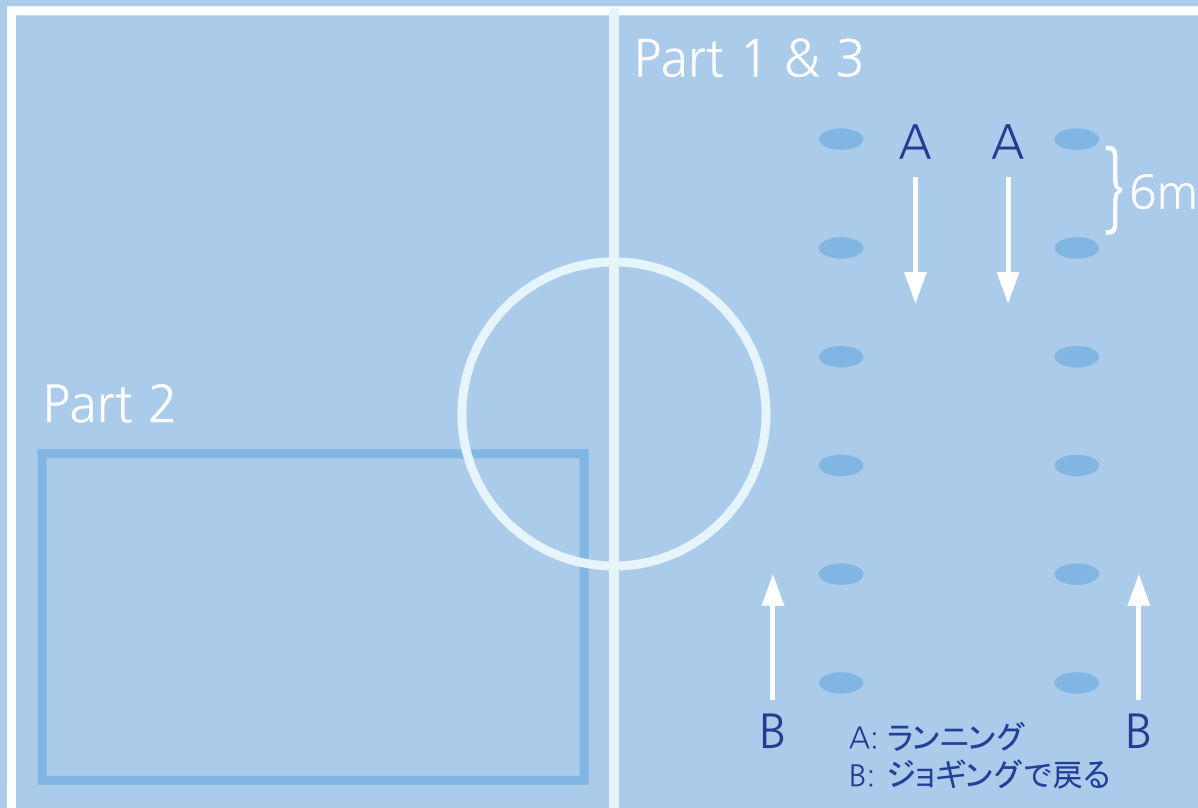


The 11+

A complete warm-up program



© 2007 FIFA TM



! フィールドセットアップ

6組のコーンを約5-6m間隔で置き、コースをつくる。最初のコーンから2人が同時にスタートし、コーンの内側を走りながらさまざまなエクササイズを行う。最後のコーンを通過したら、外側をジョギングで戻る。戻りは、ウォームアップができてきたら徐々にスピードを増していく。

1,2,3 ランニングエクササイズ

パート1 ランニング



© 2007 FIFA TM



1 ストレート・アヘッド

最後のコーンまでまっすぐにジョギング。
上体をまっすぐに保つ。
股関節、膝、足が一直線上になるように。膝が内側に入らないように
すること。帰りは少しスピードを上げる。2セット。



2 ヒップ・アウト

最初のコーンにジョギングし、ストップして、膝を前に引き上げる。膝を
外側に回して、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。コースの
最後まで繰り返す。2セット。



3 ヒップ・イン

最初のコーンにジョギングし、ストップして、膝を横に引き上げる。膝を
回して前に持ってきて、足をつく。次のコーンでは、反対の脚で行う。
コースの最後まで繰り返す。2セット。

4,5,6 ランニングエクササイズ

パート1 ランニング



© 2007 FIFA TM



4 サークリング・パートナー

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていき、互いに1周回り(身体の方は前に向いたまま)、元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。
2セット。



5 ショルダー・コンタクト

最初のコーンまでジョギング。サイドステップでパートナーに向かっていく。中央で、互いに横にジャンプして、ショルダー同士でコンタクトする。股関節と膝を曲げ、両足で着地する。元のコーンに戻る。コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。



6 前後走

スピードを上げて2番目のコーンまで走り、1番目のコーンへバックランニングで戻る。股関節と膝は軽く曲げた状態で。2つ先のコーンまで走り、1つ分バックランニングで、コースの最後のコーンまで繰り返す。2セット。

7 ベンチ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA TM

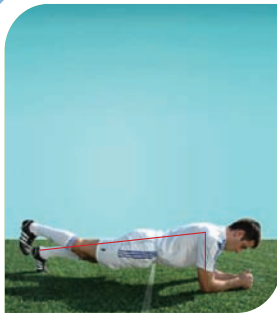


7.1 スタティック

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れ、その姿勢を20-30秒間保持する。3セット。

重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。



7.2 アルタネイト・レッグ(片脚ずつ拳上)

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れる。脚を片方ずつ挙げ、2秒間保持。40-60秒間続ける。3セット。

重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。



7.3 ワンレッグ リフト&ホールド(片脚拳上保持)

開始姿勢:うつぶせになり、前腕で上体を支える。肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ:上体、骨盤、脚を持ち上げ、体が頭から足まで一直線になるようにする。腹筋と臀筋に力を入れる。片脚を10-15cm地面から挙げ、その位置を20-30秒間保持。反対の脚も行う。3セット。

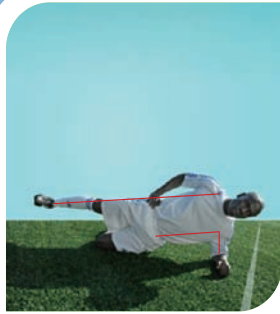
重要:体をぐらつかせたり、背を丸めたりしない。臀部を上げすぎないこと。骨盤を安定させ、横に傾かせないようにする。

8 サイドベンチ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA TM



8.1 スタティック

開始姿勢: 横向きに寝て、下側の脚の膝を90度曲げておく。下の脚と前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ: 骨盤と上の脚を挙げ、肩のラインと一直線になるようにする。その姿勢を20-30秒間保持する。反対側も行う。3セット。

重要: 骨盤を安定させ、下に傾かないようにする。両肩、骨盤、脚が前後に傾かないようにする。

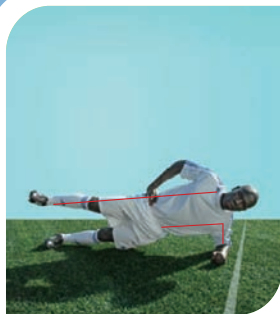


8.2 レイズ&ロウワーヒップ

開始姿勢: 横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ: 骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。腰を地面に下ろし、再び挙げる。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。

重要: 両肩、骨盤が前後に傾かないようにする。頭を肩につけない。



8.3 レッグリフト

開始姿勢: 横向きに寝て、両脚を伸ばし、前腕と下の脚で体を支える。下の肘が肩の真下に来るようにする。

エクササイズ: 骨盤と脚を挙げ、上の肩のラインと上の足までが一直線になるようにする。上の脚を挙げ、ゆっくりと元に戻す。20-30秒間続ける。反対側も行う。3セット。

重要: 骨盤を安定させ、後ろに傾かないようにする。両肩や骨盤が前後に傾かないようにする。

9 ハムストリングス

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA TM



9.1 初級

開始姿勢: 膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ: 頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。3-5回。

重要: はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



9.2 中級

開始姿勢: 膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ: 頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。7-10回。

重要: はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。



9.3 上級

開始姿勢: 膝立ち。両膝は肩幅。パートナーが両手で両足を地面にしっかりと固定する。

エクササイズ: 頭から膝までをまっすぐに保ったまま、ゆっくりと前傾していく。それ以上姿勢を保てなくなったら、両手をついてやわらかく着地し、腕立ての姿勢をとる。12-15回以上。

重要: はじめはゆっくりと間をあけて行う。慣れてきたらスピードアップ。

10 シングルレッグスタンス(片足立ち)

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



10.1 ボールを持って

開始姿勢: 片足立ち。膝と股関節を軽く曲げる。両手にボールを持つ。
エクササイズ: バランスを保ち、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間保持。反対の足も行う。踵を上げてつま先立ちで行う、あるいはボールを腰の周りあるいは挙げた膝の下で回しながら行う等で、難度を上げることができる。両足2セット。

重要: 膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



10.2 パートナーとキャッチボール

開始姿勢: 片足立ち。パートナーと2-3mの距離で向い合う。
エクササイズ: バランスを保ちながら、キャッチボールをする。腹筋を締め、体重を立ち足の拇指球上でキープする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を上げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。

重要: 膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。



10.3 パートナーと押し合い

開始姿勢: 片足立ち。パートナーと腕の長さの距離で向い合う。
エクササイズ: バランスを保ちながら、パートナーと交互に押し合い、バランスを崩させるようにする。30秒間続ける。反対の足も行う。踵を上げてつま先立ちで行うと難度を上げることができる。両足2セット。

重要: 膝を内側に入れない。骨盤を水平に保ち、横に傾けない。

11 スクワット

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



11.1 トー・レイズ(つまさき立ち)

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。上体、股関節、膝をまっすぐにして、つま先立ちになる。再びゆっくりと曲げ、今度は少し素速く立ち上がる。30秒間続ける。2セット

重要:膝を内側に入れない。背をまっすぐにして、上体を前傾させる。



11.2 ウォーキング・ランジ

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと一定のペースで前方へランジ。股関節と膝を曲げ、着地する脚の膝が90度になるようにする。曲げた膝がつま先より前に行かないように。片脚10回ずつ。2セット。

重要:膝を内側に入れない。上体をまっすぐに、骨盤を水平に保つ。



11.3 ワンレッグ・スクワット

開始姿勢:片足で立つ。パートナーに軽くつかまる。

エクササイズ:ゆっくりと膝を曲げる。できれば90度まで。再び立ち上がる。今度はゆっくりと曲げ、少し素速く立ち上がる。反対の脚も行う。片脚10回ずつ。2セット。

重要:膝を内側に入れない。上体をまっすぐ前に向け、骨盤は水平に保つ。

12 ジャンプ

パート2 筋力・プライオメトリクス・バランス



© 2007 FIFA™



12.1 垂直ジャンプ

開始姿勢:両足を肩幅に開いて立つ。両手は腰。

エクササイズ:ゆっくりと股関節、膝、足関節を曲げ、膝が90度になるようにする。上体を前傾させる。この姿勢を1秒間保持し、できるだけ高くジャンプし、全身をまっすぐに伸ばす。足の拇指球でやわらかく着地する。30秒間続ける。2セット。

重要:両足でジャンプ。着地は両足の拇指球で、膝を曲げた状態で。



12.2 ラテラルジャンプ

開始姿勢:片足で立つ。股関節、膝、足関節を軽く曲げ、上体は前傾させる。

エクササイズ:立ち足で約1m横にジャンプし、反対の足で着地。着地は足の拇指球で、股関節、膝、足関節を曲げてやわらかく。この姿勢を約2秒保持し、再びジャンプし反対の足で着地する。30秒間続ける。2セット。

重要:膝を内側に入れない。上体を安定させ前に向け、骨盤は水平。



12.3 ボックスジャンプ

開始姿勢:両足を肩幅に広げて立つ。自分が立っている位置を中心にクロスがあると考える。

エクササイズ:両足で前後、左右にジャンプ。そしてクロスを超えるように斜めにジャンプ。上体は軽く前傾させておく。できるだけ素速く、爆発的に。30秒間続ける。2セット

重要:両足の拇指球でやわらかく着地。股関節、膝、足関節を曲げて着地。膝を内側に入れないようにする。

13,14,15 ランニング・エクササイズ

パート3 ランニング



© 2007 FIFA TM



13 アクロス・ザ・ピッチ

ピッチを横方向に、約40mを全力の75-80%のスピードで走り、残りをジョギング。上体をまっすぐに起こす。股関節、膝、足関節が直線上になるようにする。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻る。2セット。



14 バウンディング

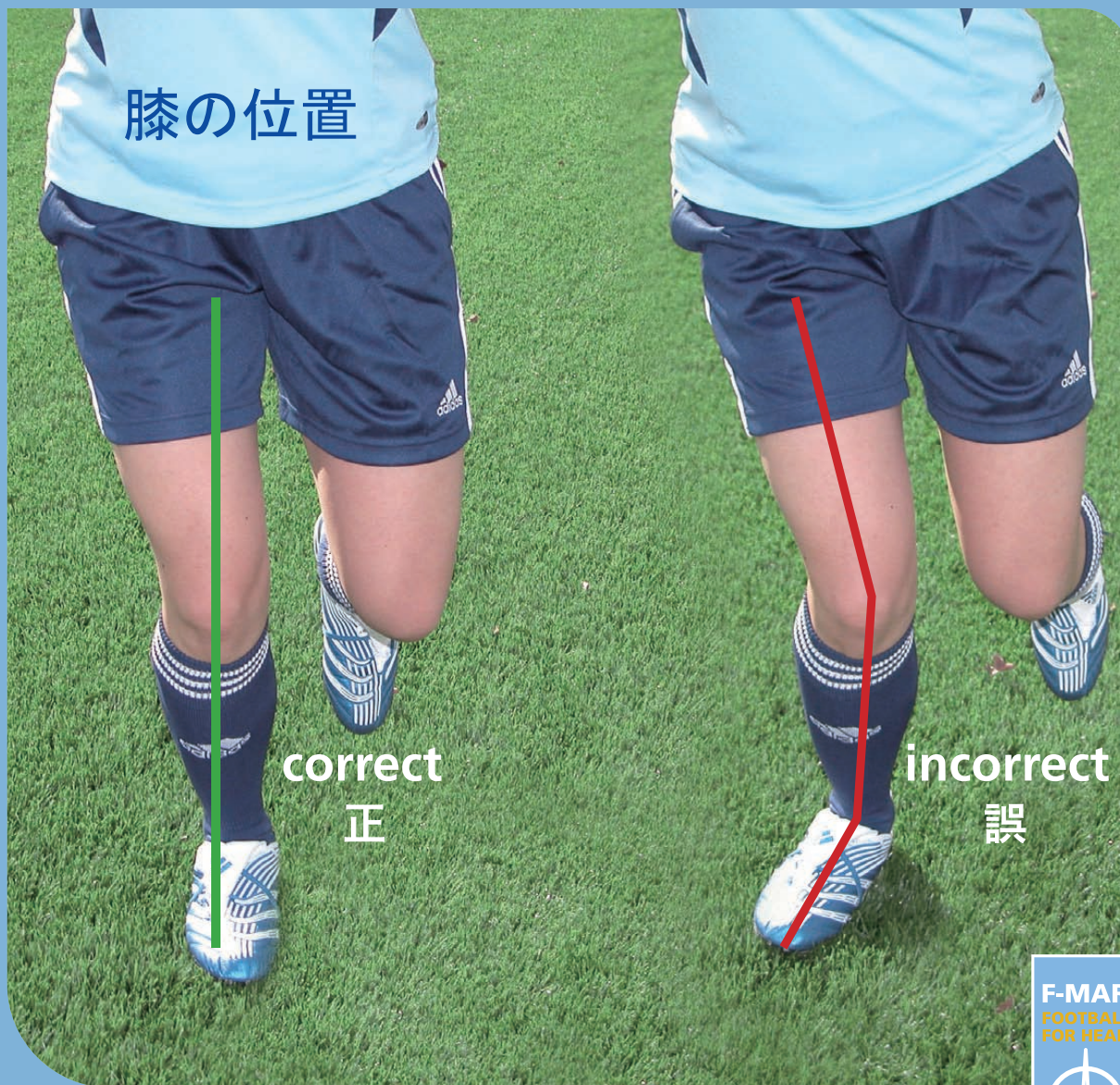
軽く助走をし、6-8歩、膝を高く引き上げてバウンディング。残りはジョギング。着地足の膝をできるだけ高く引き上げ、反対側の腕を振る。上体はまっすぐに保つ。足の拇指球で、膝を曲げて着地し、跳ぶ。膝を内側に入れないようにする。ゆっくりとしたジョギングで戻りリカバーする。2セット。



15 プラント&カット

4-5歩まっすぐにジョギング。次に右足をつき(プラント)、左へ方向を変えて加速する。5-7歩スプリント(全力の80-90%)し、減速し、今度は左足をついて右へ方向を変える。膝を内側に入れないようにする。ピッチの反対サイドに着くまで繰り返す、ジョギングで戻る。2セット。

膝の位置



correct
正

incorrect
誤



© 2007 FIFA TM



© 1993 FIFA