

# エンジョイ・サッカー

効果：いつまでもサッカーを楽しく続けるためのプログラムです。膝や腰の障害予防としても効果的です。

目標週 2 回 | [所要時間] 70 分



[エネルギー消費量] 370kcal

ご飯一杯 150kcal



## Step1 ウォーミングアップ&ストレッチ

(血液循環を高め、筋肉や関節を温めやすくする) 軽めの強度で10分程度の有酸素運動を行った後、ストレッチを行い身体をほぐしましょう。

## Step2 筋カトレーニング [ポイント] テンポ：反動をつけずに、ゆっくりと行いましょう。 重さ：指定回数でややきつと感じる重さ。



### レッグプレス

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
下半身動作を安定させる



### レッグカール

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
キック力を強化する



### レッグエクステンション

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
キック力を強化する



### チェストプレス

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
上半身の後側を強化する



### ショルダープレス

回数:10~20  
セット:2サイクル

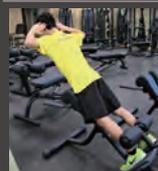
効果  
タックル動作を強化する



### クランチベンチ

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
おなかと膝の引き上げ動作を強化する



### ローワーバックベンチ

回数:10~20  
セット:2サイクル

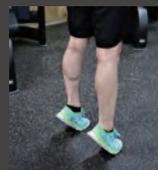
効果  
上半身の軸を安定させる



### ロータリートーン

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
上半身の捻り動作を強化する



### カーフレイズ

回数:10~20  
セット:2サイクル

効果  
下半身の地面を捉える力を持つ

## Step3 有酸素運動 心肺機能を高め全身的なスタミナアップ。余分な脂肪を燃焼させる運動です。

サッカーの主運動は走ること、やはりその動作に近いランニングマシンがおすすめです。長い時間行うときは交互に実施しましょう。

時間の目安 20~30分

強度の目安 最高心拍数の70%~80%

※特にオススメ「◎」、オススメ「○」



ランニングマシン



リカレントバイク



アップライトバイク



クロストレーナー

## Step4 クールダウンストレッチ 使った筋肉をゆっくりと伸ばし、疲労を取り除きます。

? あなたの疑問にお答えします!裏面をご覧ください。

# フィットネス Q&A [トレーニングの疑問を解消!]

---

**Q** キック力UPに有効なトレーニング部位は？

**A** 脚部の筋肉だけでなく、全身的に鍛えましょう。

主動筋となる脚部の筋肉を強化するのはもちろんですが、その動作をスムーズに行うために固定する筋肉や補助する筋肉など、全身的に鍛えてこそ初めて強いキックができるのです。

---

**Q** 試合中のスタミナアップには長距離走が必要ですか？

**A** サッカーは短距離、長距離を強化していくことが大切です。

サッカーの試合は、短い距離の猛ダッシュとジョギング（流して走る）の組み合わせです。ランニングマシンでプラス $\alpha$ 傾斜角度を利用すれば体重が負荷になり非常に効果的です。

短時間1分程度の傾斜つき猛ダッシュとインターバル（半休憩）で3～5分流して走ります。この組み合わせの本数を徐々に増やしてみてください。

---

**A** 簡単栄養アドバイス

サッカーは瞬間的パワーと持久力が必要とされるスポーツで、試合中使われるエネルギーは筋グリコーゲンと脂肪です。脂肪については体脂肪がありますので、特に試合当日は意識する必要はありませんが、筋グリコーゲンは筋肉の中にある糖質です。試合当日は炭水化物（糖質）を多く摂取しましょう。

また、疲労物質の除去や筋肉内のエネルギー（グリコーゲン）の回復の為には、ハチミツ+レモンやアセロラジュースなど、糖質とクエン酸などを一緒にとるとより効果的です。

---