

ワンポイントレッスン

プロのサッカー選手でも、はじめからうまくボールが蹴れたわけではない。みんな子どものころから「サッカーがうまくなりたい」と思っていた。そして、一生懸命に練習することで少しずつうまくなっていったのだ。どんな練習をすればうまくなるか。元日本代表の福西崇史さんが教えてくれた。



練習は必ずストレッチからはじめよう

サッカーは走ったり、止まったり、ボールを蹴ったり、相手との接触があったりと、体全体を使う激しいスポーツだ。ケガをしないためにも、練習はストレッチからはじめて、筋肉をよく伸ばしてからボールを蹴ろう。

ももの前と付け根からおなかにかけて伸ばす



横になって片足を伸ばし、もう一方の足を後方に反らせてももの前側の筋肉を伸ばす。同時に、反らせた足の付け根からおなかにかけて伸びるように体を反ってみよう。

ももの後ろを伸ばす



ピッチにヒザをつき、片足を前方に出す。体をかがめて、伸ばした足のつま先をつかむ。ももの後ろが伸びていることを意識して、痛いけど気持ちがいいくらい伸ばす。

お尻、腰、背中を伸ばす



両ヒザを曲げて座り、片方の足をもう一方の足のももに乗せてお尻の筋肉を伸ばす。そのまま体をひねり、左手のひじのあたりで右足のももを押して背中や腰も伸ばす。

ふくらはぎやアキレス腱を伸ばす



ふくらはぎやアキレス腱が伸びていることを意識して片足でバランスを取る。伸ばした足のかかところがピッチについているほうが良いが、ムリな場合は浮かせても良い。



体全体でリフティングできるようにしよう

頭、もも、インステップを使ったリフティングを1セットとして、できるようになったら2セット、3セットと徐々に回数を増やしていこう。さらには、肩やインサイドを使ったリフティングにも挑戦してみよう。

頭→もも→足でリフティング

ポイント 最初は利き足だけでもOK。できたら両足に挑戦しよう。



頭
最初のトスで高くボールをあげて、落ちてきたボールの真ん中におでこを当てる。首をしっかりと固定し、ヒザを使ってボールをはねあげよう。



もも
どの部分に当たるとボールが真上にあがるか確認しよう。ヒザに近いと前方に、付け根に近いと高くあがらないので気をつけよう。



足
つま先を伸ばして、ボールの真ん中をインステップでしっかりととらえる。体をのけぞったりしない。姿勢よく、その場でできるようにしよう。

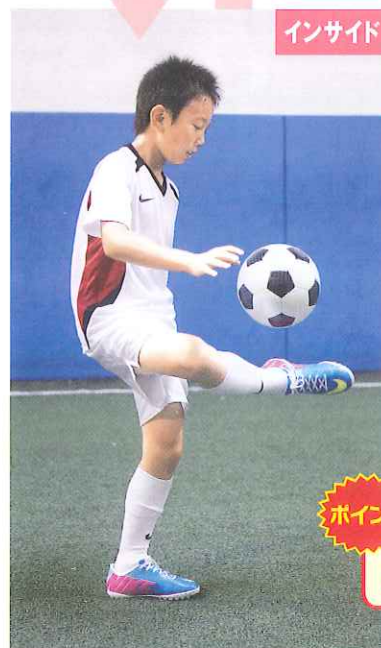
くりかえしできるようにがんばろう

できるようになったら、肩、インサイドも入れよう

ボールに対して肩だけを出して当てにいかない。肩を引いてしまうのもダメ。ボールの下に入り、ヒザを使って肩に当たると同時に体全体でつきあげる。



ポイント 頭→肩→ももの流れを意識しながらやってみよう。



インサイド
落ちてきたボールに対して、インサイドでしっかりと平面をつくり、ボールの真ん中を蹴りあげる。ヒザより高い位置でボールにさわるとやりやすい。

ポイント 平面でボールをとらえないと、真上にはあがらない。



ボールを蹴る^け

インサイド、インステップ、インフロント、アウトサイド……。キックの種類はさまざまあるが、基本となるのは二つだ。おもにパスのときに使うインサイド、シュートのときに使うインステップをマスターしよう。

インサイドキック



軸足を蹴る方向に向けて踏み込む。このときに軸足がボールから遠いと力が伝わらないので注意しよう。



蹴る足の足首を90度に曲げて固定し、前方に押し出すイメージでボールの中央をインサイドでしっかりと蹴る。



パスの受け手にボールを運ぶイメージで蹴った足を大きく振り上げると、強い力を伝えることができる。

ポイント



蹴る足の内側を平面にして、軸足に対して90度を開く。足首を固定しないと正確なボールを蹴ることができないので気をつけよう。



慌てたり、急ぎすぎると体勢が崩れてしまう。狙った場所に正確にパスするためにも、良い姿勢でボールを蹴りたい。

インステップキック

ポイント フロでも正確に蹴るのが難しいキックだ。たくさん練習するしかない！



ななめ後方からスピードを落とさずに勢いをつけてボールを蹴りにいく。軸足をしっかり踏ん張る。



つま先を伸ばし、足の甲でボールの真ん中を蹴る。ボールを浮かせたいときは、ボールの下を蹴る。



蹴る足を素早く振ることで、強いボールを蹴ることができる。ロングパスやシュートのときに使おう。

シュートは体全体を使って力をグッと入れて蹴る

体全体でバランスを取り、ボールの中心をインステップで強く蹴ろう。インパクトの瞬間、グッと力を入れると強いシュートになる。





ボールを止める

思ったところにピタッとボールを止められれば、スムーズに次のプレーができる。頭、胸など体のどの部分を使ってボールを止めてもいいが、まずはインサイド、アウトサイドを使って止める技術を覚えよう。

インサイドでしっかり止めよう



ボールにさわった瞬間に足をクッションのようを使って止める。足首を固定してボールの真ん中をとらえる。



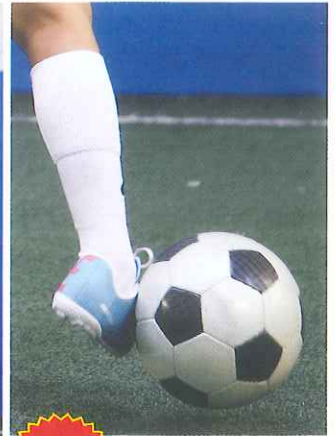
ポイント

最初は足元にピタッと止めてみよう。思いどおりになってきたら、次のプレーにつながる場所に止めることを心がけてみよう。

アウトサイドでもしっかり止めよう



姿勢が悪いと、ボールが左右に流れてしまう。体の向きや、止める場所を意識して練習することが大切だ。



ポイント

足首を固定して、小指の付け根あたりでボールの真ん中をとらえる。当たる瞬間に足首を動かすと、ボールが体から離れてしまう。

友だちとパスの練習をしよう

2人で



1タッチで止めて、インサイドでパス

赤いコーンを基点に、来たボールを黄色いマーカーの右側に1タッチで止め、インサイドでパス。お互いに同じ動きを繰り返す。

ポイント

受ける人が止めやすい場所にパスを出す。慣れてきたら、左右両足、インサイドやアウトサイドも積極的に使ってみよう。

3人で



1タッチで右側に運び、インサイドでパス

3人で三角形になり、赤いコーンの左側で受けたボールを1タッチで右側に運び、インサイドでパス。リズムよく正確に続ける。



ディフェンスの基本

サッカーは攻めるだけでなく、守ることも大切だ。相手が目の前にいるときに、どうやって守り、どうやってボールを取ればいいのか？ ここに紹介する動きをマスターすれば、1対1に強くなること間違いなしだ。

体のかまえ方を覚えよう

ポイント

両足がそろって
いると反応が遅れる。
必ず半身でかまえる。



利き足を後ろに引いてかまえ、常に一歩でボールに届くポジションをキープする。すぐに動ける姿勢と、ボールとの距離を意識しよう。

体が向いている方向に行かせたいが、相手は逆を狙ってくる。半身でかまえていれば対応できる。

相手からボールを取ろう



ドリブルで相手をかわすとき、足とボールが少し離れる瞬間がある。このときがボールを取る大きなチャンスだ。右足でボールを取りにいてもいいし(写真右下)、ボールと相手の間に素早く体を入れてもいい。

ポイント

ボールをよく見ていれば、フェイントに引っかかることもない。いちいち反応して体のバランスを崩すのではなく、どっしりかまえてボールを観察し、「ここだ!」という瞬間にアタックしよう。





クールダウンで練習をしめくくる

最後にジョギングやストレッチを行うのはとても大切なことだ。たとえば、ふくらはぎは『第2の心臓』と呼ばれるほど運動中は激しく動いている。熱を持った筋肉を休めるために、クールダウンで練習をしめくくろう。

ジョギングで体と心を休める



ジョギングしながら練習を振り返ってみよう。体と心のケアになる。「守り方が勉強になった」(こうせいくん/右)。「キックにまだ自信がない」(りょうせいくん/左)。こうした反省が成長につながる。

ストレッチで疲れを残さない

練習前と同じストレッチを行う。もし、少しでもいつもと違う感覚があったら、監督などに申し出よう。



楽しくサッカーをするために



福西崇史さん

選手時代は日本代表やJリーグのジュビロ磐田などで活躍。現在は、サッカー指導や解説など多方面で活躍中。

サッカーを楽しむためには、健康な体でいることが一番です。疲労回復や体の成長のことを考えても、毎日規則正しい生活を送り、よく食べて、よく寝ることが大切です。

ケガをしないために、練習は必ずストレッチからはじめましょう。いきなりボールを蹴ったり、全力で走ったりすると筋肉に負担がかかってケガにつながります。体をあたためてからボールを蹴る習慣を身につけてください。

大人になるにつれて、体は硬くなっていきます。小学生のころからストレッチすることを心がけておかないと、のち

に大きなケガをしてしまう可能性があります。練習後のクールダウンも大切です。必ず行うようにしましょう。

保護者の方にもできることがあります。むしろ、規則正しい生活を送るためには家族の手助けが必要です。私自身がそうでしたが、ストレッチの重要性は子どものころはわかりません。ときには『ケガをして困るのは自分なんだよ』と強く言ってあげてください。

それでも、ケガをしてしまうことはあります。そのときは、専門医の指導のもと正しい処置を受けてください。焦ったり、イライラしても治りません。治療も練習のひとつだと受け止めて、治すことにしっかり専念すべきです。

ケガをしてしまったら

正しい応急処置をして、医療機関を受診しましょう

応急処置の方法

※JFA ホームページより引用

- 痛めた場所(患部)を動かさないようにします
- 氷や流水で痛めた場所を冷やします(冷シップは冷たく感じますが、患部は冷えません)
- 痛んだ場所を圧迫しますが、腫れが強く、どこが痛んでいるかわからない場合はむやみにしないでください
- 患部を自分の心臓より高く上げて、腫れをひかせます