



長友佑都選手が紹介

一人でできる！  
友だち・親子でできる！



# TRAINING SUPPORT BOOK

トレーニング  
サポートブック



協力：公益財団法人 日本サッカー協会  
発行：全労済(全国労働者共済生活協同組合連合会)

# 子どもは毎日 大きく、強くなる。



でも心配事は増えるんです。

子どもたちの嬉しい成長を安心して見守りたい。元気な君たちはもちろん、  
パパとママのためにも。全労済は家族みんなのサポーターになります。

全労済の **こくみん共済** \\サッカー中のけがや賠償責任に備える\\  
**キッズタイプ**

詳しい保障内容・お問い合わせはお近くの全労済窓口まで！  
最寄りの窓口はいつもお使いの検索サイトから簡単にお調べいただけます。

保障のことなら

**全労済**  
全国労働者共済生活協同組合連合会

全労済は、営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしをめざしています。出資金をお支払いいただいて各都道府県生協の組合員になれば、各種共済をご利用いただけます。



サッカーの本場、イタリアのビッグクラブで活躍する長友佑都選手が、子どものころのこと、体づくりの大切さについて話してくれました。

# もっと サッカーを楽しむために



## 長友佑都選手の小学生時代

小学生のころは、週3日の練習をして、土日に試合をするというペースでサッカーをしていました。練習内容は日によって違いましたが、リフティングやドリブルといった技術の練習や1対1などの対人練習、ミニゲームやフルコートでのゲームもやりました。

当時の目標は、全国大会に出場することでした。結局、愛媛県予選のベスト4が最高の成績でしたが、それでもそこまで

勝ち上がったことがとてもうれしかった記憶があります。確かに結果が出ないときは悔しくて泣いたこともありましたが、当時はサッカーをするのが楽しかったので、嫌な思い出も後悔することもありませんね。

ただ強いて挙げるなら、小学生のときにもっと1対1などの対人練習をしておけばよかった、と思うことはあります。体の強さが自分の長所だと思っていますが、世界で戦うためにはあのころからもっと基礎的な身体能力を上げる必要があったと感じます。

それと、イタリアで子どもたちのサッカーを見て感じるのは、「勝負へのこだわり」が強いということ。ミニゲームや、ちよつとした勝負ごとでも、子どもたちが目の色を変えてプレーしていて、それが試合における1対1の場面にも表れていると感じます。

僕も子どものサッカースクールをやっているのですが、1対1の場面ですっかり戦って、勝負へのこだわりを身につけられるような練習を取り入れていますが、もちろん技術を磨く練習もしますが、子どものころに1対1で戦える体づくりをするのも大切だと思います。

## 夢を持ち続けることが大切

体の基礎をしっかりとつくと、けがの予防につながります。サッカーをしているとけがをすることもあると思いますが、予防のためにも、体のバランス感覚を身につけることが大切です。片足で立ったり、ジャンプをして片足で着地したりして、子どものころからバランス感覚を磨いてください。

また、もしけがをしてしまったら、とにかく早く回復することに集中して、治療やリハビリ

を続けることが大切です。僕は、けがをしてプレーできない時間も自分にとって良い時間が与えられたとポジティブに考えるようにしています。

今回は、基礎的な練習をいくつか紹介しますが、ストレッチも軽い体幹トレーニングも「力みすぎない」ことを心がけてください。そして、楽しく気持ちよく、

## 大きな夢と高い志を持ってほしい

という部分を大切に続けてほしいと思います。

とにかく子どもたちには、大きな夢と高い志を持つてほしいです。楽しめるのも、諦めずに頑張れるのも、やっぱり夢があるからで、夢はすべてを変えてくれます。僕も小学生のころはJリーグの選手になりたい、イタリアのセリエAでもプレーしたい、

という大きな夢を持っていました。自分がどういう人になりたいのか、将来何をやりたいのか、何でもいいので大きな夢を持ってください。

また、親御さんには子どもの夢を制限せず、サポートしながら一緒に夢をかなえるという気持ちで見守ってほしいと思います。子どもが楽しみ、頑張れる空間をつくってあげれば、きっと子どもたちは迷うことなく、自分の夢に向かって進んでいけると思います。



### プロフィール

長友佑都(ながとも ゆうと) / 1986年、愛媛県生まれ。日本を代表するサイドバック。170cmと小柄ながら圧倒的な走力、無尽蔵のスタミナ、攻守の高い能力を持ち合わせ、左右両サイドを高いレベルでこなすことができる。また、明るいキャラクターで、ムードメーカー的な存在でもある。インテル・ミラノ(イタリア)所属。



毎日のウォーミングアップ

1

# 立った状態からのストレッチ

やりかた

気をつけよう!

- ▼脚をガニ股に開いて背筋を伸ばそう
- ▼顔を前に向けたまま、ゆっくり腰を落とそう
- ▼ひじを両ひざに乗せて股関節を伸ばそう(写真①)
- ▼下半身を固定したまま、今度は手のひらをひざに乗せよう
- ▼ひざに手を乗せたまま左肩を前に出して、股関節と背中を伸ばそう(写真②-1)
- ▼今度は右肩を前に出して、同じようにしてみよう(写真②-2)

- ①では、股関節をしっかり伸ばす
- ②では、股関節と背中を同時に伸ばす
- 肩を前に出した方の腕は伸ばしておく
- 股関節や背中を伸ばしているときは、ゆっくり息を吐く
- 常に目線はまっすぐ前に向ける
- 股関節と背中がしっかりほぐれるまで繰り返そう

運動する時間

股関節や背中を伸ばした状態で10秒ほど止めよう

回数

筋肉がほぐれるまで5~10回



左右に数回繰り返そう

# けがをしにくい体をつくる 基礎トレーニング

ここでは、ウォーミングアップとクールダウンを重点的に紹介します。プレー前に行うウォーミングアップの目的は、けがの予防にあります。体をよくほぐして体内の血液循環をよくすることで、体全体が柔らかくなり、けがを防ぐことにつながります。プレー後のクールダウンも、けがの予防や疲労回復のためには欠かせません。

そのほか、体幹や筋力を向上させるための「しっかりトレーニング」も紹介していますが、毎日続けることが大切なので、無理せずに自分に合ったメニューを繰り返してください。また、親御さんも子どものサポートをしながら、一緒に楽しんでもらいたいと思います。

上手にボールを蹴るには体を柔らかくすることがとても大切だよ



毎日のウォーミングアップ

体の柔軟性を高めるために、毎日行うと効果的なメニュー

しっかりトレーニング

ぶれない体をつくるための上級者向けメニュー

練習後のクールダウン

筋肉の疲れや痛みを残さないために、運動後に行うと効果的なメニュー

お手本の見方

- この筋肉を意識しよう!
- 体を動かす方向
- 保護者の方や友だちに手伝ってもらったほうがより効果的

毎日の  
ウォーミング  
アップ

### 3 ももの裏側のストレッチ



左右の  
脚を替えて  
数回  
繰り返そう

#### やりかた

##### 運動する時間

太ももの裏側を伸ばした状態で10秒ほど止めよう

##### 回数

筋肉がほぐれるまで5~10回

- ▼脚を伸ばして座り、左の足裏を右脚につけるように折り曲げよう
- ▼右脚を伸ばしたまま、両手を前に伸ばして前かがみになろう
- ▼両手を右脚のつま先に乗せ、右太ももの裏側を伸ばそう(写真上左)
- ▼余裕があれば、上半身を深くかがめてももの裏側をさらに伸ばしてみよう
- ▼同じようにして左太ももの裏側を伸ばそう(写真上右)

#### 気をつけよう!

- 上半身を前かがみに曲げながら、手を伸ばす
- つま先に手が届かない場合は、つま先に近づけるように手を伸ばす
- 伸ばした脚が曲がらないように気をつける
- お尻とわき腹を伸ばしているときは、ゆっくり息を吐く

手伝ってもらおう!



体が硬い人は手伝ってもらおう。最初は軽めに、支えてもらう程度でOK

毎日の  
ウォーミング  
アップ

### 2 お尻とわき腹のストレッチ

#### やりかた

- ▼体育座りをして、左脚を右のお尻の下に折り曲げよう
- ▼右脚のひざを立てたまま、左脚と交差するように移動しよう
- ▼上半身をひねりながら左腕で右脚を押さえ、お尻を伸ばそう(写真①)
- ▼左腕で右脚を押さえたまま、上半身をさらに外側に向けてみよう(写真②-1)
- ▼反対の脚を折り曲げて同じようにしてみよう(写真②-2)

①



2-1



##### 運動する時間

お尻とわき腹を伸ばした状態で10秒ほど止めよう

##### 回数

筋肉がほぐれるまで5~10回

#### 気をつけよう!

- ①では、お尻をしっかり伸ばす
- ②では、お尻とわき腹を同時に伸ばす
- ひざを立てた方の脚が倒れないように、しっかり腕で押さえる
- ももの裏側を伸ばしているときは、ゆっくり息を吐く
- 常に目線はまっすぐ前に向けておく
- 両方のお尻とわき腹がしっかりほぐれるまで繰り返そう

左右の脚を替えて  
数回繰り返そう

2-2





# 1 水平クランチ&ダブルニートゥーチェスト

## 水平クランチ

- ▼ひざを立てて、あおむけの状態になろう
- ▼脚を90度に曲げ、頭と肩を持ち上げながら、両手を伸ばしておへその高さで水平にキープしよう。この動作を3秒かけて行う

ここに気をつけよう!!

- 動作を始めるときから右の写真の姿勢をキープするまで、ゆっくり息を吐き続ける
- おなかの筋肉を固めるようなイメージで



## 水平クランチ

## ダブルニートゥーチェスト

- ▼ひじを地面につけた状態でひざを立て、次にひざを曲げてお腹に近づけよう(写真左下)
- ▼その状態で息を吐ききり、今度はひざを伸ばして頭の位置で両足をキープしよう(写真右下)

ここに気をつけよう!!

- ひざを曲げて行う動作とひざを伸ばして行う動作を、交互に繰り返す
- どちらも、おなかの筋肉を固めるようなイメージで

### 運動する時間

写真の姿勢になったら、それぞれ3秒ほど止めよう

### 回数

最初は5回、慣れたら10回にチャレンジ



## ダブルニートゥーチェスト



# 4 内転筋とももの裏側のストレッチ

## やりかた

- ①両方の足裏を合わせ、足を持ちながら股関節の方へ引きつけよう
  - ▼目線を前に向けて背筋を伸ばし、内転筋を伸ばそう(写真①-1)
  - ▼頭を下げて、前かがみの状態で内転筋を伸ばそう(写真①-2)
- ②あおむけになり、片方の脚を折り曲げた状態で押しもらおう(写真②)
  - ▼お尻から太ももの裏側をしっかり伸ばそう
  - ▼この動作を、左右の脚で交互に繰り返す



### 運動する時間

内転筋やももの裏側を伸ばした状態で10秒ほど止めよう

### 回数

筋肉がほぐれるまで5~10回



体が硬い人は手伝ってもらおう。最初は轻めに(写真①-1)背中を押しもらって、前かがみになるように(写真①-2)お腹に近づけるように脚を軽く押しもらおう(写真②)

## 気をつけよう!

- ①足裏を合わせたら、ひざが立たないようにできるだけ両脚を開く
  - 両方のかかとを、できるだけ股関節に近づけるように引きつける
  - 内転筋を伸ばすとき、ゆっくり息を吐く
- ②伸ばしている方の脚を曲げないようにする
  - 曲げた脚の太ももを、できるだけお腹に近づける
  - お尻から太ももの裏側を伸ばすとき、ゆっくり息を吐く

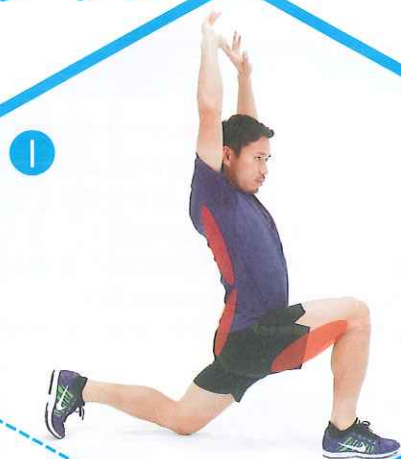


練習後の  
クールダウン

# 1 立った状態からの クールダウン

## やりかた

- ▼背筋を伸ばして前を向き、両手をまっすぐ上げて頭上で重ねよう
- ▼片足のひざを地面につけ、もう片方の脚を立ててももの裏側を伸ばそう(写真①)
- ▼その状態のまま、上半身をゆっくり右にひねって腰まわりの筋肉を伸ばそう(写真②、③)
- ▼ここまでの動作を左右交互に繰り返してみよう



### 運動する時間

ももの裏側や腰まわりを伸ばした状態で10秒ほど止めよう

### 回数

5~10回

2



## 気をつけよう!

- ①では、ひざを立てた方のももの裏側をしっかり伸ばす
- ②、③では、ももの裏側と同時に腰まわりを伸ばす
- 上半身をひねるとき、息を吐きながら行う
- 背筋と両手を伸ばしたまま上半身をひねる
- ももの裏側と腰まわりがしっかりほぐれるまで繰り返そう

3



しっかり  
トレーニング

# 2 バックブリッジ&片脚 バックブリッジ

## バックブリッジ

- ▼手のひらを下に地面につけ、ひざを立てた状態であおむけになる
- ▼そのまま腰だけ持ち上げ、肩からひざまでを一直線にしてキープしよう。この動作を3秒かけて行う(写真右)

### ここに気をつけよう!!

- 腰を持ち上げたときは、ひざを90度に曲げる
- 腰を持ち上げてから姿勢をキープする間は、ゆっくり息を吐き続ける

## バックブリッジ



### 運動する時間

写真の姿勢になったら、それぞれ3秒ほどキープしよう

### 回数

最初は5回、慣れたら10回にチャレンジ

## 片脚バックブリッジ



ハードなトレーニングなので、特に最初は腰や脚を支えてもらうなど、手伝ってもらおう

## 片脚 バックブリッジ

- ▼手のひらを下に地面につけ、ひざを立てた状態であおむけになる
- ▼3秒かけて腰を持ち上げたら、次に片脚をひざの高さまで持ち上げて一直線にキープしよう。この動作を左右交互に繰り返す

### ここに気をつけよう!!

- 腰を持ち上げてから姿勢をキープする間は、ゆっくり息を吐き続ける
- 姿勢をキープできない場合は、両手を水平に広げた状態でトライしてみよう

手伝ってもらおう!





子どもたちの食事については、親御さんの協力や指導が重要です。子どものは何でも体内に吸収しやすい時期なので、子どもが化学調味料、保存料、着色料などを含んだ加工食品をなるべく食べないように特に気を付けてあげてください。もちろんゼロにするのは難しいと思いますが、お菓子や炭酸飲料などを制限することも大切です。

下に紹介するのは、試合や練習の前後におすすめしたいスムージーのレシピです。僕もサッカーをする前にはオリジナルのスムージーを飲んでいました。そのほか、糖質を摂取するために炭水化物も適度に取り、試合や練習が終わった後にはタンパク質を摂取して、炭水化物で糖質を補うようにしてください。

練習前、練習後におすすめ

## オリジナルスムージー



◆材料 ※材料は好みや体調に合わせていろいろと試してみてください

バナナ.....	1/2本	ラズベリー.....	4~5粒
ホウレンソウ.....	10g	キウイ.....	2切れ
ブロッコリー.....	2房	ココナッツミルク.....	50g
イチゴ.....	2~3個		

◆作り方 材料をミキサーにかける

## 普段の食事にも 気を配りましょう

長友佑都選手からのアドバイス



日々成長するU-12世代が健康的に強くなるために



## 練習後の クールダウン

2

## あおむけの状態 でクールダウン

### やりかた

- ▼あおむけの状態左脚を3秒かけて持ち上げ、両手でふくらはぎの部分を抱えよう
- ▼右脚を地面につけたまま、両手で抱えた左脚のももの裏側を伸ばそう(写真①)
- ▼今度はあおむけのまま両手を広げ、腰をひねりながら左脚をゆっくり右側に倒そう
- ▼この状態で息を吐きながら、お尻と背中中の筋肉を伸ばそう(写真②-1)
- ▼ここまでの動作を同じように右脚でも行い、繰り返してみよう(写真②-2)



### 運動する時間

ももの裏側や背中を伸ばした状態で7秒ほど止めよう

### 回数

5~10回

2-1



### 気をつけよう!

- ①では、できるだけ脚をまっすぐに伸ばす
- ②では、下半身だけを倒すようなイメージで行う
- 下半身をひねるとき、息を吐きながら行う
- ももの裏側や背中がしっかりほぐれるまで、左右交互に繰り返そう

左右の脚を替えて  
数回繰り返そう

2-2



教えて  
早川さん!

# U-12世代の トレーニングと ケガの対処法。

U-12世代ならではのトレーニングの基礎や将来の為に作り、ケガへの対処法などの基本的な考え方を、コンディショニングコーチとして活躍する早川直樹氏にたずねました。



**Profile**  
早川 直樹  
はやかわ なおき

東京衛生学園専門学校卒業。ガンバ大阪トレーナー、ジェフ・ユナイテッド市原を経て、1999年より日本サッカー協会と契約。SAMURAI BLUE(日本代表)ならびに育成年代の代表チームのサポートを行っている。

親子で  
安心!

## ガンバル子供を しっかりサポート。

スポーツや習い事、毎日頑張っている子供たち。そんな成長していく姿を見守って行くのは親の楽しみでもありますが、「生懸命だからこそ心配はつきもの...」もう一度、子供の行動を見つめ直してみませんか？

### case 1 練習・プレー中のケガ

子供がクラブなどに所属してスポーツをする場合、練習中、試合中、個人練習中...とケガなどの発生する場面は様々あります。また、誤って誰かにケガをさせて

しまう事も心配事のひとつです。大人であれば回避できる事でも、子供はいろいろな経験が足りなかつたり、運動機能、反射機能が未発達なため、そのようなリスクを負ってしまう事は避けられない事かもしれません。擦り傷やう

### case 2 プレー中の過失や損害

ちみなどで済むものから、骨折や肉離れなどといった回復までに時間もお金もかかってしまうものもあります。

スポーツ中に限らず話ではありませんが、うっかり他人の物を壊してしまったという話を耳にするこどもも少なくありません。高額なものになると、貯金だけではまかなえないケースになる事もあり、急なリスクに対応できないという事態もあります。このような事例も決して他人事ではなく、いつ起きてもおかしくないアクシデント

### case 3 練習以外での事故やハプニング

のひとつなのです。

練習の行き帰りや日常生活のなかで、自転車の利用機会が増えている事に伴い、事故も増加しています。自分が被害者になるだけでなく、加害者になってしまう可能性も否定できません。

子供の成長過程ではさまざまな危険な場面がありますが、そんなリスクに備えるために、もしも時の保障について考えてみてはいかがでしょうか。

### case 1

練習・プレー中のケガ



### case 2

プレー中の過失や損害



### case 3

練習以外での事故やハプニング



おく事が重要です。様々なスポーツに共通することですが、最終的には動きながら予測したり判断をしなければいけないので、動きが少なくなってもよく考えさせる内容のトレーニングと常に動きながら頭を使わせるトレーニングとを上手く入れ替えながら指導する事が大切です。

「ケガをしてしまった際にはどう対処するべきでしょうか？」

子供は自分の感じている痛みがどの程度のケガであるかを判断できないので、コーチや親御さんが早めに気づき専門の医療機関を受診させましょう！

痛みを我慢して、いよいよ我慢が出来なくなり病院に行く回数が増えるかもしれません。」と言われることもあります。早めに受診してあげれば数日あるいは数週間プレーを再開することも少なくありません。

また、ケガの回復段階では痛みだけではなく、患部をかばって代償運動などがおきていかなかなど、必ず専門家の診断を受けてからトレーニングを再開しましょう。



全労済のこくみん共済 **キッズタイプ** はがんばる子供と家族をサポート!

詳しくは次ページ、もしくは **全労済** 検索 <http://www.zenrosai.coop/kyousai/kokumin.html>