

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。



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(冷シブ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