

レフェリーフィットネスコラム

今回は、[トレーニング計画]について！

みなさん、トレーニングしていますか？このコラムを読んでくださっているみなさんは、なにかしらトレーニングに興味をお持ちだと思います。新しく審判資格を取得された方、昇級等されて気持ちを新たに取り組みたい方、自身の健康保持増進されたい方など様々な目的があると思います。ぜひ、何かしらのきっかけになればと思います。

現代サッカーは、スピードや切り替えがとても早くなっています。それに合わせて、各年代のサッカースピード、プレースピードも早くなってきていて、サッカーに合わせたフィジカルが必要となってきています。



Referee Physical Coach
牛尾真一郎

Refereeの動作特徴…

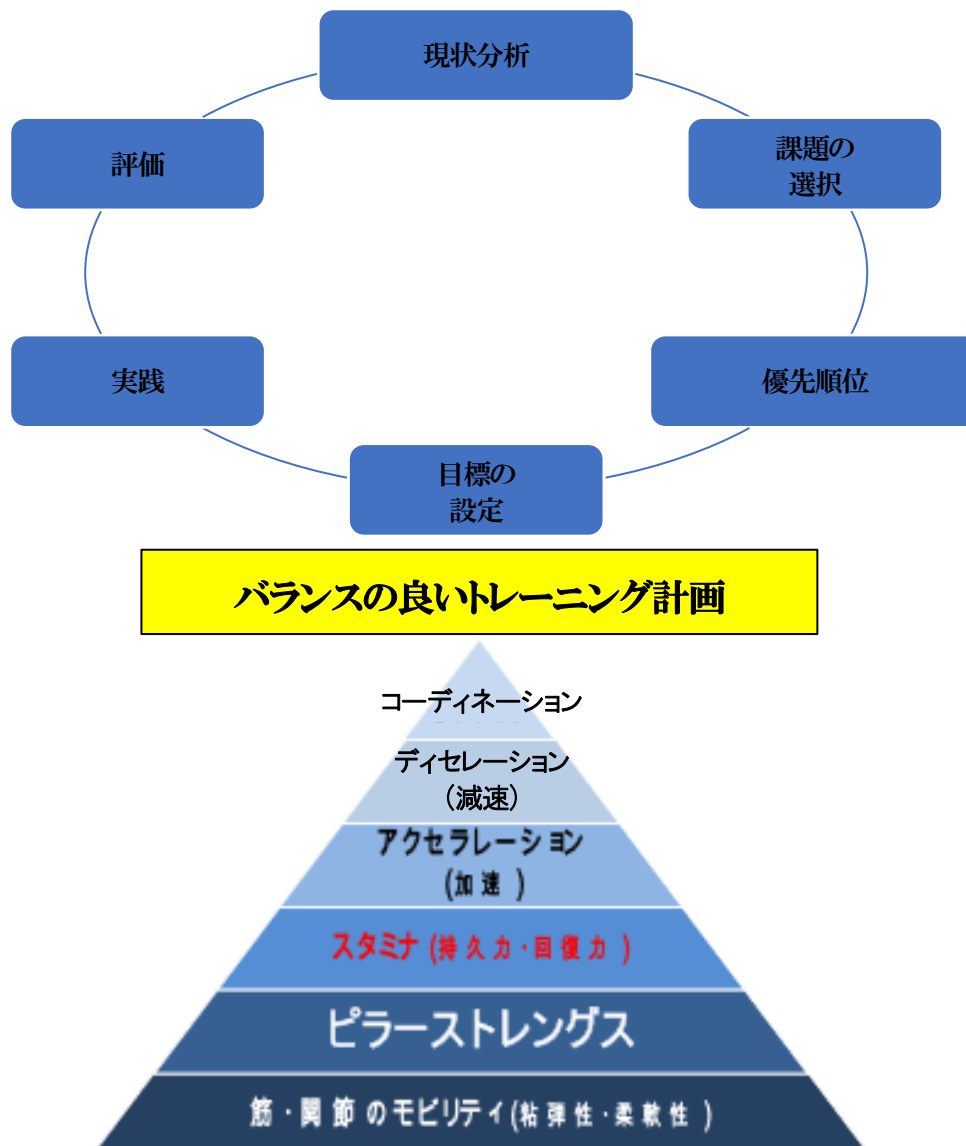
選手との相違点

1. 蹴らない
2. 飛ばない
3. ぶつからない

それ以外は… 選手と運動量や動きは同じ

特徴として… 対角線式審判法をベースに動く

色々な目標を持った方々が、トレーニングを行うことと思います。
目標を立てて行いたいですね。



なかなか長期のトレーニング計画を立てることは難しいと思います。一週間や一日の短期の目標を立て、計画的に継

続して行なって行きたいものですね。計画の中にできれば、ジョギングだけでなく、図のようなピラーストレングス(体幹)トレーニングや加速、減速のトレーニングも含めて行けると良いと思います。もちろん、正しい姿勢や呼吸方法など取り組むべきことはたくさんありますので、しっかりと時間と優先順位を検討していけると良いですね。学業や家庭、仕事などより優勢順位の高いものもありますので、隙間を見つけて入れるのではなく、あらかじめ計画として入れていきたいと思います。プレーヤーズファーストのためのフィジカル。健康のためのフィジカル。みんなで取り組んでいきましょう。

今回のプログラムはいかがだったでしょうか。これからもウォーミングアップ、クールダウン、トレーニング方法、走り方、リハビリ方法、栄養など一緒に勉強していきましょう

ご質問、勉強したいことありましたらどうぞご連絡ください。

JFA Referee Physical Coach 牛尾真一郎
ushishi2010@gmail.com