



攻玉社中学サッカー部では

『フィジカル向上プロジェクト』

を実施しています。

- ・身長
- ・体重
- ・ダッシュ力
- ・方向転換能力
- ・キック力
- ・持久力

など合計 14 種目の測定値を算出しランキングをつけています。

中学生年代は、

身長が 15～20 c m、

体重 15～20 k g も発育します。

又、持久力が著しく向上する時期でもあります。このような特徴を理解したうえで、中学生年代の発育発達を最大限に伸ばしていくことを目的としています。

【測定項目紹介】

今月は

① 立幅跳

② 20m

③ プロアジリティー（方向転換能力）の紹介
をしていきます。



① 立幅跳

記録一覧（中1、中2の部員47名の上位者）
になります。

立幅	11月	12月	1月
1位	218	218	240
2位	218	217	237
3位	215	215	230
4位	215	211	222
5位	211	210	220
6位	209	207	220
7位	208	206	220
8位	208	205	218
9位	203	205	218
10位	203	205	218

（単位：c m）

11月から12月にかけて大きな向上が見られませんが、

この1カ月では

大きく向上しているのが分かります。

パワーポジションと呼ばれる姿勢が身につけてきたことが要因です。

お尻、太ももの後ろの筋肉（大殿筋、大腿二頭筋）を上手く使うために、上半身の姿勢や腕の使い方がポイントになります。

② 20 m

20 m	11月	12月	1月
1位	338	341	340
2位	348	353	346
3位	358	354	347
4位	360	356	348
5位	365	357	350
6位	368	358	351
7位	370	359	351
8位	373	360	355
9位	373	360	359
10位	374	362	361

(単位：100分の1秒)



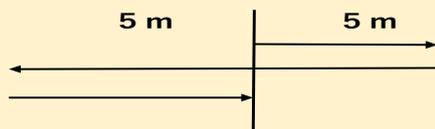
3.5秒以内の選手が増加傾向にあるものの、まだまだ伸びる部分です。

最初の3歩の地面反力をもらいきれずにロスしている点や

腕の使い方が未熟で加速することが出来ていない点を改善していきます。

③ プロアジリティー

聞きなれない言葉かと思います。ターンを含む
20mダッシュを行います。



プロアジリティー	11月	12月	1月
1位	530	548	507
2位	538	548	520
3位	544	550	521
4位	544	550	529
5位	546	550	529
6位	547	551	532
7位	547	552	533
8位	548	553	536
9位	549	556	538
10位	549	556	539

(単位：100分の1秒)



上位者全体で記録が向上しています。

ポイントは

- ・ターンをする際につま先の向きを進行方向に向ける事で、お尻の筋肉を上手く使う事。

- ・頭の位置が後ろ脚（ターンしたら前足）の膝の上にある事。

- ・後ろ脚（ターンしたら前足）で地面を力強く押す事。

まだまだ改善点を克服していけば十分向上する種目になります。

いかがでしたでしょうか。

14 種目のうち、

今回は①立幅跳②20m③フロアジリティーを紹介しました。

攻玉社中学サッカー部では、

サッカーに必要なトレーニング（対人スキル、ミニゲームなど）も重要視しています。ただ速く走っても意味はありません。

高めた能力を試合で有効に使う方法も学べるようにトレーニングを行っています。

小学生のいらっしゃるご家庭でサッカー部の説明会・見学をご希望の方は以下までメールでご連絡下さい。お待ちしております。

(担当 : 山本

gyokusoccer@outlook.jp)

