



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 ロングキック

② YO-YO テスト の紹介をしていきます。



① ロングキック

記録一覧（中1、中2の部員47名の上位者）
になります。

| ⑨ロング右 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |
|-------|-----|-----|----|----|
| 1位 | 43 | 40 | 45 | 47 |
| 2位 | 40 | 37 | 42 | 45 |
| 3位 | 39 | 37 | 40 | 42 |
| 4位 | 37 | 35 | 36 | 41 |
| 5位 | 37 | 35 | 36 | 39 |
| 6位 | 35 | 34 | 36 | 38 |
| 7位 | 34 | 34 | 36 | 38 |
| 8位 | 33 | 33 | 34 | 37 |
| 9位 | 33 | 32 | 34 | 37 |
| 10位 | 32 | 32 | 34 | 36 |

| ⑩ロング左 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 |
|-------|-----|-----|----|----|
| 1位 | 35 | 29 | 37 | 36 |
| 2位 | 30 | 29 | 36 | 34 |
| 3位 | 28 | 27 | 33 | 33 |
| 4位 | 26 | 26 | 32 | 33 |
| 5位 | 26 | 25 | 29 | 30 |
| 6位 | 25 | 25 | 29 | 29 |
| 7位 | 25 | 24 | 25 | 28 |
| 8位 | 22 | 23 | 25 | 27 |
| 9位 | 22 | 22 | 23 | 26 |
| 10位 | 22 | 22 | 23 | 26 |

利き足で色分け （単位：m）

ロングキックは、筋力＋技術が必要になります。

ポイントは2つ

① 踏み込み足の強さ

② 蹴り足首を固める事

利き足、逆足ともに 11 月と比べると着実に成長しています。

小学生までは利き足を多く使う選手がいますが、逆足も使える様になるとプレーの選択肢が増えます。

高校サッカー、さらにその先を見据えてトレーニングを継続していきます。

② YO-YO テスト

| ⑧YO-YO | 11月 | 12月 | 2月 |
|--------|------|------|------|
| 1位 | 2520 | 2400 | 2960 |
| 2位 | 2440 | 2360 | 2880 |
| 3位 | 2320 | 2280 | 2800 |
| 4位 | 2240 | 2040 | 2720 |
| 5位 | 2200 | 2040 | 2680 |
| 6位 | 2200 | 2040 | 2600 |
| 7位 | 2160 | 1920 | 2480 |
| 8位 | 2000 | 1920 | 2400 |
| 9位 | 2000 | 1880 | 2400 |
| 10位 | 1880 | 1840 | 2360 |

(単位 : m)



YO-YO テストは間欠性持久力テストとも言います。間欠性とは『一定の時間を置いて』という意味です。スピードのある 20m シャトルランを行い、数秒休憩して又走ります。

一冬で 400m 程記録が伸びていることがわかります。サッカーは、走る、止まるを何度も繰り返

返すスポーツです。この Y0-Y0 テストは試合の体力を測定する指標として有効になります。

いかがでしたでしょうか。

14 種目のうち、

今回は

① ロングキック

② Y0-Y0 テストを紹介しました。

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)

