



第3回ホームワーク

保護者の皆様へ

新型コロナウイルスは、まだまだ収まりそうにありません。この時間を利用して、選手たちが有意義な時間を過ごしてもらいたいと思います。

第3回目のホームワークを考えましたので、お役に立てるようだと幸いです。

前回と同じ、やる、やらないは選手の自由です！決して強制しないで下さい。やる気が起きればチャレンジしてみてください。

選手の皆さんへ

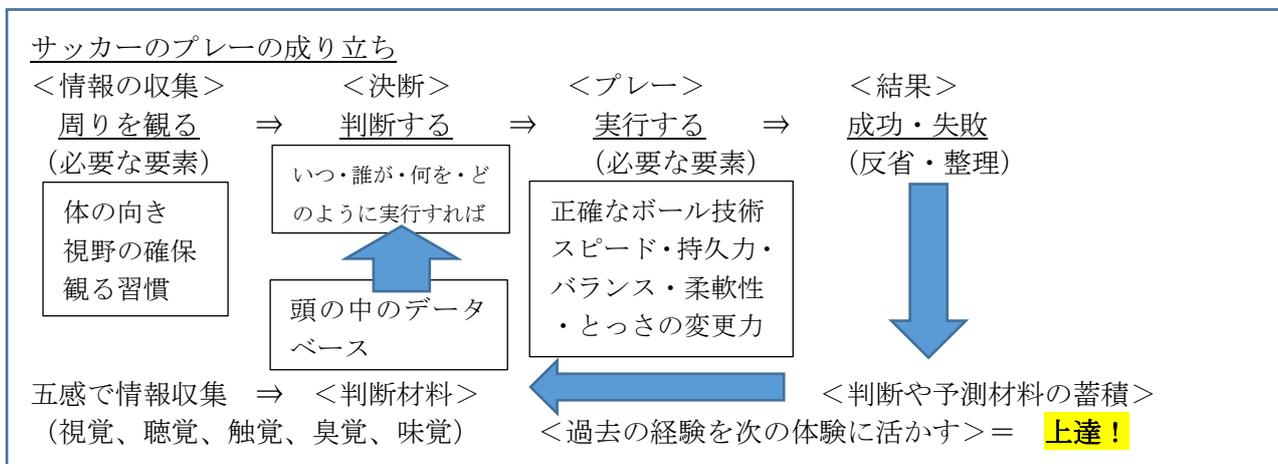
「新型コロナウイルスに負けないでください！」

今、大人は、大変苦しんでいます。お父さんも、お母さんも歯を食いしばって家族を守ること、お仕事を守ること、社会を守ることをして一生懸命考えています。皆さんも自分で考え、出来ることを探してお父さんやお母さんの力になってください。「子供の笑顔は、大人を一番勇気づける」って知っていましたか？

「自由な時間の使い方」

さて、皆さんは、この空いた時間をどのように使いますか？それは、貴女の自由です。出来れば、前向きに考えましょう！

サッカーの試合中の「判断と実際のプレーの成り立ち」について私の考えをご紹介します。



これは、私が考えた「プレー確立モデル」です。サッカーが上達するのは、このどこかに働きかけなければいけません。ボールを扱う技術は、そのほんの一部であることが分かりますね！

今、世の中で困っていることは、何でしょうか？周りを観ないと気が付きませんね。周りを観る、なんとなくぼんやりと見ることもあれば、じっと注視する見方もあります。情報は、「いろんなところに落ちている」かもしれません。新型コロナウイルス対策本部の皆様は、これを今必死に世界中から集めようとしています。そして、過去の体験から得た情報（データベース）をもとに、未来を予測し、次の一手（対策）を打とうとしています。「非常事態宣言」は、その第一歩ですね。失敗するか、成功するかは、やってみないと分かりませんが、医療現場では、更に「命」と向き合い必死に取り組んでいます。私たちが出来ること。消極的かもしれませんが、それは、外出しないこと、手洗いとうがいをこまめにして感染者になる可能性を減らすことです。



特定非営利活動法人阪神ユナイテッド

さて、皆さんは、お家で何をしましょうか？何が出来ますか？たくさんあると思います。

子供は、遊びの天才！家の中で家族と、兄弟姉妹一緒に、あるいは一人でやることを工夫して、考えてください。今まで時間がなくてやりたくてもできなかったことにチャレンジしてみてください。単純なことでもいいです。

例えば、読みたかった本を読む。興味関心がある（行ってみたい）国について調べてみる。そう、疑問に思ったことを整理するだけでもいいですよ！チョコちゃんになって『なんで？』という言葉の前に着けて考えてみましょう？『ポーっと、生きてんじゃないよ！』とチョコちゃんに叱られないようにね！

もし、思いついたことがあれば、サッカーノートに書いてみましょう。楽しい時間になるかもしれません。

2) 実技編

今回は、運動不足解消に体幹を鍛える運動をご紹介します。部屋の中でも出来ます。ご家族と一緒にやってみてください。くれぐれも無理をされませんように。注意事項を守って行って下さい。

基本的には、12歳以下の子供に、筋力を向上させるトレーニングは不要です。ただし、自分の体をコントロールする最低限の筋力は必要です。また、自分の体を自在に動かすためにも体のバランスを保つためにも最低限の筋力は必要です。特に女性は、12歳ころから女性らしい体形へ（体脂肪が増えてきます）と徐々に変化が始まります。スポーツのパフォーマンスを上げるためには、少しずつ筋力や持久力を上げるトレーニングも必要になってきます。

今回は中央学院大学教授の小林敬和氏著の「スタビライゼーション」（ベースボールマガジン社発行）という本からご紹介しましょう。

「スタビライゼーション」とは、重力を実感し、体重を支え、バランスを保つという三つの明確なコンセプトを持つ手軽なエクササイズです。

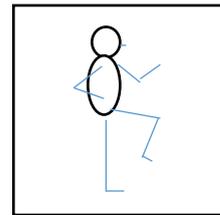
小林先生は、「正しい姿勢を基盤として獲得された筋力とそのバランスは、正しい技術を構築し、パフォーマンス（競技力）の向上を促す」と言われています。トップアスリートも平素から行っています。

今回は、自分のバランス度を測るテストだけをご紹介します。3種目あります。

【バランス・チェック】次の動作から、10秒間を目安に静止姿勢ができるかどうかテストしてみてください。

チェック1 スタANDING・ポジション

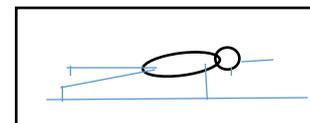
- (1) 膝関節および肘関節角度は90度（走るフォーム）
- (2) 支持脚（立っている足）の膝は曲げない
- (3) 脇を締めて前後に腕ふりをした状態で止める
- (4) 片足立ちの姿勢で10秒以上を目安に静止する



チェック1

チェック2 うつ伏せ姿勢

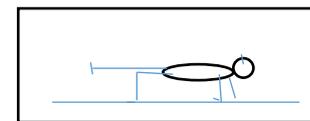
- (1) 両手、両つま先の4点支持（腕立て伏せの姿勢）
- (2) 肘を伸ばしたまま片腕を地面と平行まで上げる
- (3) 肘をのばしたまま対角の脚を地面と平行まで上げる
- (4) 対角2点支持のまま10秒以上を目安として静止する



チェック2

チェック3 上向け姿勢

- (1) 両手りょうかかとをついた4点支持
- (2) 片方の膝を、膝の高さをかえないで伸展する
- (3) 三点支持のまま10秒以上を目安として静止する



チェック3

判定基準

- 5点 安定した姿勢を10秒以上保持できる。
- 4点 やや動揺するが10秒程度保持できる。
- 3点 かなり不安定であるが7～8秒程度保持できる。



特定非営利活動法人阪神ユナイテッド

2点 たいへん不安定で5～6秒保持できない。

1点 目的とした姿勢がうまくできず、3～4秒以下しか保持できない。

第3回は、以上です。いずれも正しい姿勢が大切です。何点でしたか？今回は、テストだけご紹介しましたが、それでも30分くらい必要になると、思います。次回は、この姿勢から体をゆっくりと動かします。

水分を適度に取りながら、無理をしないように、楽しみながらトライしてください。

判定基準を覚えておいてください。

サッカーノートに日付と内容を記録しておく、さらにやる気が出てくると思います。

次回も、お楽しみに！！

追伸：もし自分でパソコンを使って、ワードの文書を書けるなら、作文して加藤コーチに送ってもらってもいいですよ。皆さんからのお便りも楽しみにしています。返信しますよ！

コロナウイルスに負けないように力を合わせて頑張りましょう！

2020年4月12日

監督 加藤寛