

滋賀県サッカー協会トレーナー部会 presents

骨盤を安定させてパフォーマンスアップ！

～おうちトレーニングvol.5～



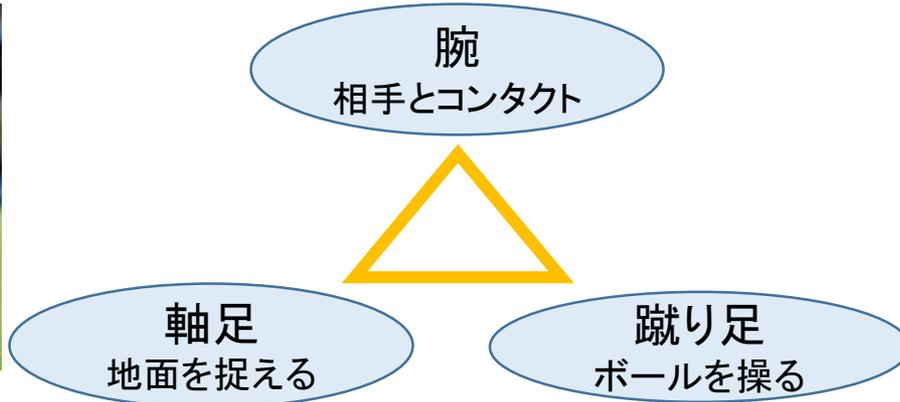
医療法人 金沢整形外科クリニック
理学療法士 アスレティックトレーナー

岡 恭正

サッカーと骨盤



- サッカー選手にとって骨盤を安定させることはとても大事です
- 何故なら、サッカーは特にオンザボールの時、片足でプレーすることが多いですよ



こんな感じの三角関係の場面が多々あります
その際、骨盤・体幹が安定していることは非常に重要です！

サッカーと骨盤



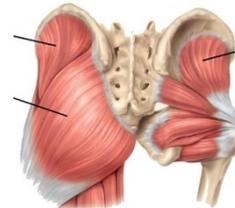
体幹・骨盤が安定すると
こんな良いことが、、、

- ・ フィジカルコンタクトが強くなる
- ・ シュート力が強くなる
- ・ ボールコントロールが安定する
- ・ 走りが楽に行える(ランニングエコノミー)
- ・ ターン動作(アジリティ等)が速くなる

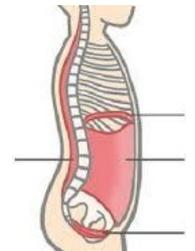
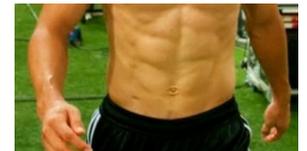


骨盤を安定させるため
に鍛えるべき2つの筋肉

おしり



おなか



スキル(技術)向上のために



体幹・骨盤の安定



それぞれのスキル練習を行う前に、その土台となる
体幹・骨盤を安定させると、スキル向上への近道ではないか？

スキル(例): シュート、パス、ヘディング、フィジカルコンタクト、ダッシュ、ターン、ジャンプ、守備、、、etc

ということで今回は、、、

体幹・骨盤安定のチェック方法、トレーニング方法を紹介します！

片足立ちチェック(正面からのポイント)

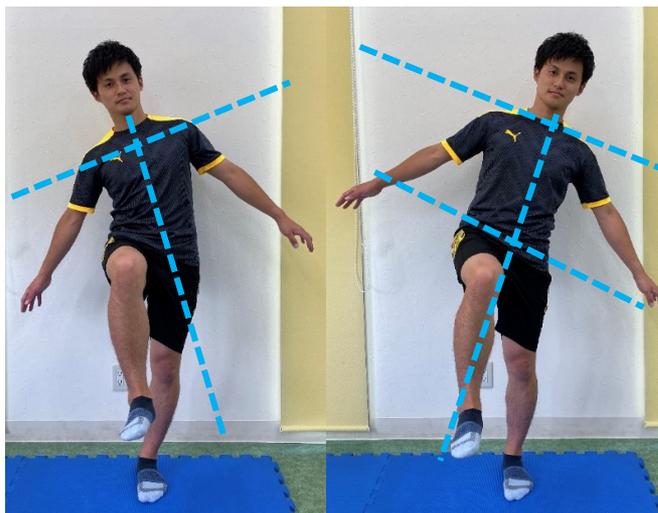


良いポイント

頭部、体幹(頭、鼻、おへそ)
が真っすぐ立っている

両肩のラインが真っすぐ

骨盤のラインが真っすぐ



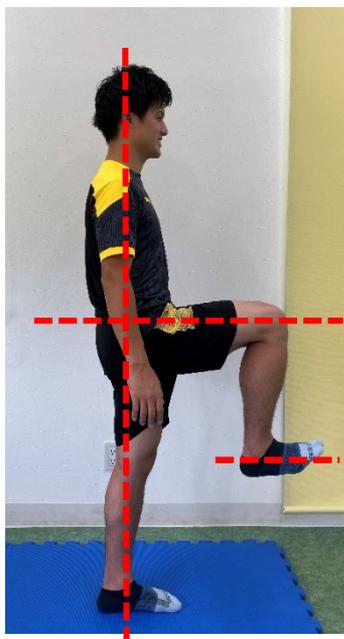
悪いポイント

頭部、体幹(頭、鼻、おへそ)
が斜めになっている

両肩のラインが
斜めになっている

骨盤のラインが
斜めになっている

片足立ちチェック(側面からのポイント)

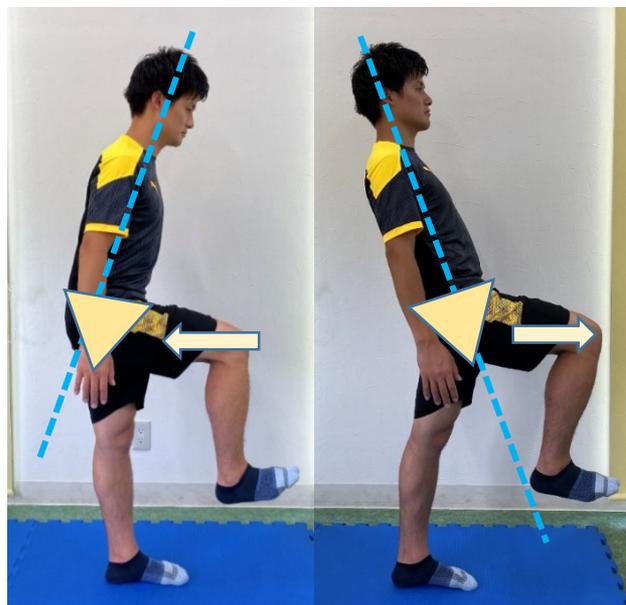


良いポイント

あごを引き、頭部、体幹が真っすぐ立っている

股関節を90°に真っすぐ上げている

足首をしっかり引き上げている



悪いポイント

頭部、体幹が斜めになっている

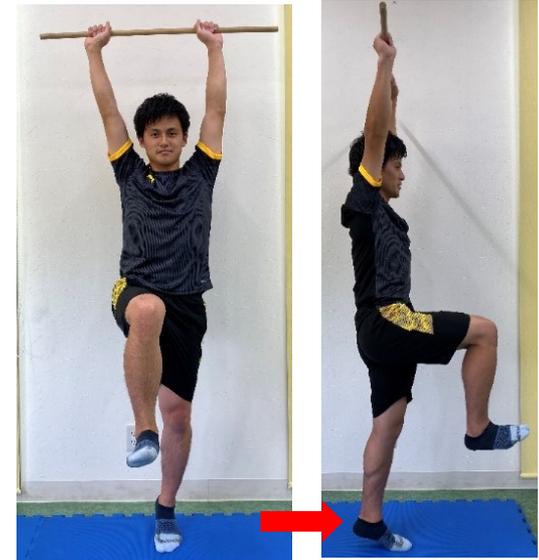
骨盤(おしり)が後ろに引けている

猫背になったり腰が反ったりしている

トレーニング① ボツシュウオーク

左右で
小・中学生6回
高校生10回
×3セット

開始



終了

棒でもほうきでも何でもよいので
頭の上に真っすぐ持ち上げます

体幹を真っすぐ伸ばしたまま
太ももを約90度まで持ち上げます

バランスをとりながら軸足のかか
とを真っすぐ持ち上げます
この時、母指球を意識します

トレーニング② 壁押し歩き

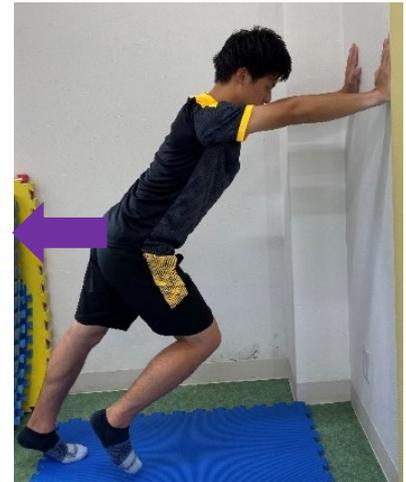
左右で
小・中学生6回
高校生10回
×3セット

開始

終了



これはダメ!



肩の前あたりの壁に手の平を置きます
体を少し前傾し、かかとを持ち上げます

おなかにグッと力をいれ壁を押します
片方の太ももを約90度まで持ち上げます
骨盤をしっかり前に押し出します
軸足は母指球でしっかり踏んばります

肩が上がり、肩・腕が力んでいる
おしりが引けている
太ももつま先も下がっている
軸足のかかとが落ちている

トレーニング②おしりサイドブリッジ

左右で
小・中学生20秒キープ
高校生40秒キープ
×3セット

キープ姿勢



ステップアップ



膝を曲げ、上から見ると頭-骨盤-膝が真っすぐの姿勢
体幹を持ち上げ上の方の足も持ち上げます
正面から見ると頭-鼻-おへそまでが真っすぐになるよう意識します

もし余裕のある人は、チューブなどで負荷をかけるのも良し！