



自分で考えるサッカーを子どもたちに。

サカイウ

春

vol. 10

2014 SPRING

<http://sakaiku.jp>

少年・少女サッカーの保護者向け情報誌

焦らず見守ろう! 知っておきたい
成長のタイミング

サッカーで自立した
個をつくるために

KIDS

これだけで君のプレーが変わる!
正しい姿勢を身につけるトレーニング

巻頭特集

タイプ別で育てる

兄弟構成別成長法!!

◎ こころ

親子のメンタル、コミュニケーション、自立、コーチング等を取り上げたコラム

◎ 親子でチャレンジ

サッカーを通して、親子で一緒に遊ぶ、楽しむ、チャレンジすることをテーマとした人気コラム

◎ 考える力

「自分で考えるサッカーを子どもたちに。」をどう実践していくかについて、様々な事例をとらえて理解を深めるコラム

◎ 勉強と進路

サッカーと勉強の両立に参考となる話や、卒業後の進路をサポートするコラム

◎ 豆知識

サッカーのトレンドやルール、審判ネタや観戦術など、お父さんお母さんが知っておくと役立つ豆知識

◎ 運動能力

フィジカル、コーディネーション、筋トレ系のコンテンツ。正しく学び、正しく運動能力向上を

サカイ WEB サイト



携帯・スマホからでも

<http://sakaiku.jp>

サカイ

検索

記事は毎日更新！ 独自取材したオリジナル記事を年間約500本UP！ お子さんのサッカーに関わる上で、役立つ情報を毎日更新してお届けします。

SNSからも情報を発信中！

@sakaiku_jp

facebook.com/sakaiku

CONTENTS

04 タイプ別で育てる 兄弟構成別成長法!!

08 焦らず見守ろう! 知っておきたい成長のタイミング

10 横浜F・マリノス プライマリー 食べて強くなる! 食トレのヒミツ

12 体幹を強化! スラックラインにチャレンジ!!

14 サッカーで自立した個をつくるために

16 永里亜紗乃選手に聞いた、サッカーでの視力の大切さ

18 専修大学からFCケルンへ入団! 長澤和輝選手が実践してきた、サッカーと勉強の両立

20 本田圭佑選手が活躍する ACミランの歴代背番号10番とその歴史を振り返る

22 憧れを経験に。「KAGOME リジェネレーション・チャレンジ サッカースクール supported by マンチェスター・ユナイテッド」レポート

23 着ているだけで、疲れからの回復が期待できる不思議な服

24 サッカーに活用できる! 上半身を意識した走り方 **KIDS**

26 これだけで君のプレーが変わる! 正しい姿勢を身につけるトレーニング **KIDS**

28 ラブちゃんの占星術でサッカー日本代表を振り返る

30 サッカーノートとシューズ選びから始まる ステップアップストーリー

31 読者プレゼント

KIDS お子さんも楽しめるページです。

自分で考えるサッカーを子どもたちに。

サカイは日本のジュニアサッカーをもっと楽しいものにし、将来の日本サッカー、日本の社会を支える心豊かな人材を育成したいと考えています。

ロゴマークに込めた思い

サッカーを楽しむことが、子どもを自立させ、子どもの成長を導く



ブランド名の由来

サッカーを通した人間教育

サカイは、日本初の「サッカーを通した教育」がテーマの少年サッカー(ジュニアサッカー)保護者向け情報サイトです。少年サッカーの最新情報から、保護者の悩みを解決する9ジャンルの専門コラム、親子でできる動画付き練習メニューなど多彩な情報を毎日無料で配信しています。

サカイが目指す世界観

サッカーが楽しい!

楽しむ

やる気になる!
(もっと楽しくしたい、上手になりたい)

自立

目標を持ち自主的に取り組むようになる
(自分で考える=自立)

成長

技術だけでなく、それ以外の能力もぐんぐん伸びる

長男



?

弟

タイプ別で育てる

兄弟構成別成長法!!

長男は責任感が強くて次男は自立心が強い。末っ子は要領がいい。決めつけは良くありませんが、兄弟構成によって子どもの性格が変わる、特定の傾向が出やすいことは、心理学や社会学でも研究されているテーマです。兄弟構成によって成長の仕方が変わるとしたら、親はどんなアプローチができるのでしょうか？

取材・文：大塚一樹 写真：新井賢一



!

一人っ子

中間子

姉

兄・姉・弟・妹・一人っ子？ それぞれの特徴があるんです

環境が違えば子どもの性格も変わる。性格が違えば育て方も変わる。当たり前のようですが、兄弟を平等に育てようとするあまり、同じ接し方をしてしまっていることってありませんか？ また、一人っ子の育て方に悩んでいるお父さん、お母さんもいらっしゃるのではないのでしょうか？

さらに細かく見て行けば、子どもは一人ひとりみんな違いますから、育て方もそれぞれ。しかし、「環境が人をつくる」という言葉があるように、365日一緒にいる家族は、子どもが性格や人格を形成する上で最も大きな外的要因でしょう。

お父さんやお母さんよりも身近な存在である兄弟、姉妹は、ときには助け合い、ときにはライバルとして競い合います。彼、彼女の存在や影響、また、兄弟、姉妹のいない子どもの成長の仕方には、それぞれ特徴があるのです。

責任感の長子、実績の中間子 一人っ子も育て方次第で◎

はじめの子どもである長子は、しばらくの間一人っ子を経験し、そのあと自分よりも弱い存在である妹や弟が誕生するという特殊な経験をします。

「責任感があって人のために尽くす」「面倒見がいい」などの長男、長女の特徴は、こんな立ち位置から生まれるのかもしれませんが。

後でご紹介する日本代表の兄弟構成にもあるように、スポーツの分野で圧倒的な実績を誇るのが、兄や姉を持つ次男、次女、中間子です。長子がはじめたことを年齢的にはより早くスタートすることになり、成長の早い兄、姉を目標にして高いレベルで努力をすることで、最終的には第一子よりも好結果を残すのが特徴です。末っ子には、こうした中間子の特徴に加えて、兄弟間の生存競争の中で協調性



子どもたちには性格の違いがあるものです。兄弟構成、家族の中でのポジションが影響与えているかもしれません

や空気を読む力が自然と備わるといいます。

少し前まで少数派だった一人っ子は、団体スポーツに向かない、個性的な子が多いといわれることが多かったのですが、近年ではその特長を活かした子育て方も広く知られるようになり、むしろ才能や可能性を秘めている有望株! と言われています。

姉のいる長男にも注目!

下の表は昨年末に行われたサッカー日本代表の欧州遠征メンバーの兄弟姉妹構成表です。これだけ少子化が進んでいるにもかかわらず、代表選手たちは2人以上の兄弟または姉妹がいることがわかります。しっかりした性格でチームを引っ張るキャプテン像を確立した長谷部誠選手（ニュルンベルク）香川真司選手（マンチェスターユナイテッド）、長友佑都選手（インテル）も姉を持つ長男です。

これだけはっきりと傾向が出ると、兄弟構成が何らかの影響を与えていると考えてもよさそうです。



W杯を控えた現在の日本代表の第一子、純粋な長男は権田修一選手、高橋秀人選手くらい。この二人の名前を見て「なるほど!」と、うなずけるものがあるから不思議です。やはり兄弟構成は重要?

サッカー日本代表は次男の天下？

右の表（2013年欧州遠征メンバー）を見てもらえばわかりますが、サッカー日本代表に多いのは圧倒的に次男です。お兄さんがいる場合はほとんどがお兄さんもサッカーをやっていたというケースです。

親からの期待を一身に背負う長男や一人っ子より、プレッシャーの少ない次男以降が実力を発揮しやすいという説もありますが、代表選手の子どもの時代の話を聞くと、身体の高い兄を目標にサッカーのプレーレベルを上げていく例がやはり多いのです。

これはサッカーに限ったことではなく、野球界でも世界のホームラン王、王貞治さんから始まってイチロー選手、松井秀喜選手はいずれも次男。サッカー選手では代表キャップ数歴代最多の遠藤保仁選手が“遠藤三兄弟”の末っ子であることは有名でしょう。長男・拓哉さんは前園

真聖さんの同期。鹿児島実業高校で選手権準優勝というキャリアの持ち主。次男の彰弘さんは、高校時代に城彰二さんとともに活躍、その後、横浜・F・マリノスに入団し、アトランタ五輪に出場、フル代表選出経験もある選手でした。

末っ子だった保仁少年は二人の兄の大きな背中を追いかけて夢中でボールを蹴り続け、日本を代表する選手になったのです。



写真：松岡健三郎

PS	名前	兄弟・姉妹		
GK	川島 永嗣	兄	姉	自分
GK	西川 周作	姉	自分	
GK	権田 修一	自分	弟	
DF	今野 泰幸	姉	姉	自分
DF	伊野波 雅彦	姉	自分	
DF	長友 佑都	姉	自分	弟
DF	森重 真人	兄	自分	弟
DF	内田 篤人	姉	自分	妹
DF	吉田 麻也	兄	兄	自分
DF	酒井 宏樹	兄	兄	自分
DF	酒井 高德	兄	自分	弟 弟
MF	遠藤 保仁	兄	兄	自分
MF	長谷部 誠	姉	自分	妹
MF	細貝 萌	兄（双子）	自分	
MF	本田 圭佑	兄	自分	
MF	高橋 秀人	自分	弟	
MF	山口 螢	兄	自分	
FW	岡崎 慎司	兄	自分	
FW	乾 貴士	兄	姉	自分
FW	香川 真司	姉	自分	
FW	清武 弘嗣	兄	自分	弟
FW	柿谷 曜一朗	姉	自分	
FW	大迫 勇也	兄	自分	妹

次男、中間子じゃなくても大丈夫! タイプ別成長法は次ページから

マイペースな 一人っ子は 創造力を伸ばす!

これからの日本代表を救う!?
“違い”を生むクリエイティビティ

生まれつきの生存競争にさらされない一人っ子は、マイペースに自分の探究心で動く傾向があります。一人っ子アスリートの代名詞、水泳の北島康介選手、フィギュアスケートの荒川静香さんら金メダリストのように個人競技で結果を出す選手が多く見られます。たしかに、一人っ子の特性は団体競技よりも個人競技に向いていると言えるのですが、これから先のことを考えるとそうとばかりも言えません。これからのサッカー日本代表に不可欠な創造力、イマジネーションといった“違い”を生み出すのはマイペースに創造力を伸ばした一人っ子なのです。



ココがスゴイ!

- ・興味があることへの集中力
- ・創造力、発想力
- ・目的を達成する実現力

特徴

- ・想像の中に入り込みやすい
- ・甘えん坊になりがち
- ・協調性より個性

責任感の強い 長男・長女は 頼って伸ばす!

生まれつきの偉大なキャプテン
リーダーシップを刺激する

サッカー日本代表に純粋な第一子が少ないことはすでにご紹介しましたが、理想のキャプテンと言われた長谷部誠選手や、かつての代表主将、宮本恒靖さんが姉を持つ長男と「やっぱり」と言いたくなる人も中にはいます。強い責任感を持ち、面倒見もいい第一子はキャプテンに最適。アルゼンチンの司令塔を長らく務めたリケルメはなんと11人兄弟の長兄! 海外では長男が活躍するケースが少なくありません。小さいころから自然に養った責任感をうまく刺激し、頼りにすることで生まれつきのキャプテンシーが目覚めるのが長子の特徴です。

ココがスゴイ!

- ・最後までやり切る責任感
- ・生まれ持ったキャプテンシー
- ・周囲をまとめる力

特徴

- ・比べられるのが苦手
- ・決断や意志決定に慎重
- ・感情表現が苦手

自立心が強い 中間子は 褒めて伸ばす!

負けず嫌いを活かす
旺盛な競争心で才能開花

中間子はスポーツ界のスーパースターです。メッシにもクリスチアーノ・ロナウドにもお兄さんがいます。ほとんどの有名選手が兄か姉のいる環境で育っています。少し先を行く目標が身近にいて、刺激を与えてくれることは、柔軟に成長できる子どもにとっては大きなチャンスです。生まれたときから一歩先を行く兄弟がいる中間子は、究極の負けず嫌い。自立心が強く、競争することに慣れているだけに、何をするにも要領が良いのが特徴です。負けず嫌いを良い方向に導くためには、第一に褒めること。お調子者の一面もある中間子は、褒めて伸ばすのが得策です。



ココがスゴイ!

- ・要領よく吸収、上達が早い
- ・負けない、譲らない競争心
- ・努力、猛練習を惜しまない

特徴

- ・好き嫌いがはっきりしている
- ・物事に一歩引いて関わる
- ・お調子者の一面も

それぞれの特徴に合ったポジションで才能を活かそう!

ときにエゴイスティックな

1人っ子

FW

GK

察知力で中盤を構成

中間子

MF

サボらず、カバーする

長男・長女

DF

ボランチ

性格や個性によってサッカーのポジションにも向き不向きがあります。あくまでも目安ですが、ときにエゴイストな一人っ子はFWやGK、テクニック習得に優れ、察知力の高い中間子はMF、責任感の強い長男・長女は守備的なポジションが向いているようです。

まとめ

タイプ別成長法はあくまで目安! 子ども一人ひとりと向き合うきっかけに

ここまで紹介した兄弟構成別の成長法は、統計や研究に基づいてそれぞれの特徴を捉えたもので、あくまでも傾向とその対策です。お父さん、お母さんはそれぞれの傾向をしっかりと把握した上で、わが子と向き合い、適切な助言やサポートをしてあげてください。



焦らず見守ろう！ 知っておきたい 成長のタイミング

ジュニア年代は、心と身体が大きく変化する時期です。
確実に毎日どこかが変化する子どもたち。
保護者の方も子どもたちの身体と心の成長についての
理解を深めることが大切！ 成長には個人差があります。
正しい知識を持って、焦らず、温かい目で見守りましょう。

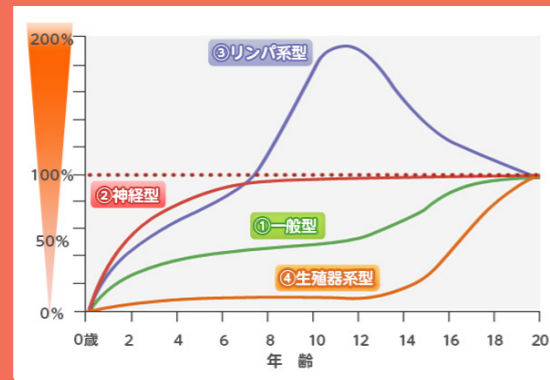
取材・文：大塚一樹 写真：新井賢一

目に見える成長だけに 惑わされない！

サッカーをしていると特に気になるのは身体の成長。発育段階にある子どもは、体格差が大きい時期もありますが、これには個人差があります。ドリブルをしても弾き飛ばされてしまう、ヘディングでは競り合いにさえ行けない。そういう姿は試合を見ていると目につきやすいものです。しかし、身体的な成長だけが子どもたちの成長ではありません。筋力が発達する時期や技術に関係する神経系が発達するタイミング、精神面が成長するタイミングなど、それぞれ成長するタイミングがあり、焦る必要はないのです。

これをグラフに示したのが右表、アメリカの医学者、リチャード・スキャモン博士が1930年に発表した「スキャモンの発達・発育曲線」です。

スキャモンの発達・発育曲線



このグラフは誕生から成熟まで(20歳)の発育量を100として、子どもの成長因子を①一般型、②神経系型、③リンパ系型、④生殖器系型の4つに大別したものです。

① 一般型

身長や体重、臓器などの成長をあらわす目に見えやすい成長です。思春期に大きく成長します。

② 神経型

神経型は一般的に「運動神経」と呼ばれる器用さやリズム感を養う成長を指します。5歳頃までには80%、12歳でほぼ100%に達します。

③ リンパ系型

扁桃、リンパ節などの組織の発達をあらわします。免疫力を向上させる機能です。

④ 生殖器系型

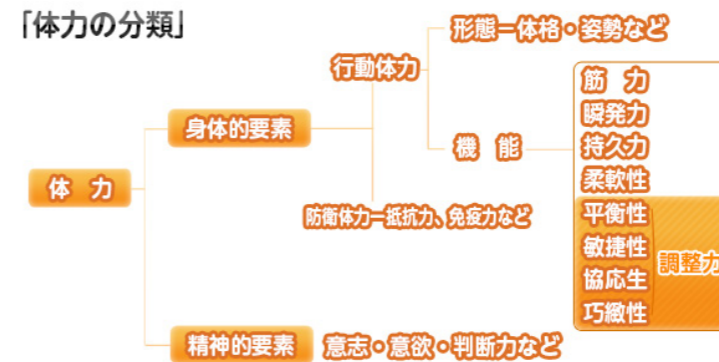
14歳を超えると成長する性ホルモンの分泌や、生殖器の成長に関わるものです。



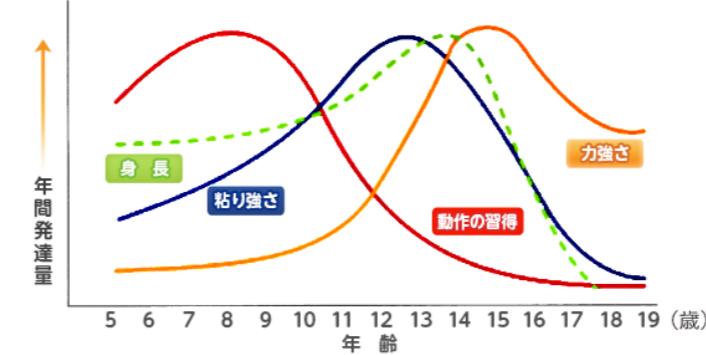
体力って なんだ？

成長と同じように正しく把握しておきたい「体力」。体力と一口に言っても実は様々な要素があり、それらが複雑に絡み合って成り立っています。

「体力の分類」



「発育・発達パターンと年齢別運動強化方針」



サッカーに必要な体力って？

コーディネーション？ アジリティって？ 難しいことは専門家であるコーチにお任せでいいと思いますが、こうした言葉の意味を知ることで見えてくることもあります。左の図は、体力の分類を示したものです。一般的に私たちが「体力」「身体能力」と呼んでいるのは行動体力の機能の部分です。さらにその先にそれぞれの能力を表す分野に細かく枝分かれをしているのです。

たとえばコーディネーショントレーニングは、調整力を鍛えるトレーニングです。洋服のコーディネートと同じで、全体をまとめるという意味があり、身体の使い方を調整し、パフォーマンスを高める目的で行います。

成長時期を効果的に捉えよう

左のグラフは発育や発達のパターンを示したデータです。成長のタイミングに合わせて適切なスポーツ指導をすると、より効果的というわけです。「動作の習得」はかなり早い時期にピークを迎え、身長や粘り強さは10代前半、力強さは10代後半に伸びてくるというグラフは、小学生の子どもを持つ保護者の方には「なるほど」と言いたくなる曲線かもしれません。

ドリブルやフェイントのテクニックに熱中する子どもたちには、粘り強さはまだ育ってきていません。筋力トレーニングや、負荷のかかるトレーニングが子どもに良くないのも、成長段階を踏まれば当たり前のことです。

グラフ：宮下充正(1986年)

成長、発育の目安を知って 子どもを見守るガイドに

「スキャモンの発達・発育曲線」は、子どもたちの成長を理解するための目安としてサッカーの世界でも広く知られています。子どものサッカーの本や冊子に「スキャモンの発達・発育曲線」が出てくると、医学的な用語も見られるので「コーチじゃないから関係ないや」と読み飛ばしていた方もいるかもしれません。もちろん詳細にすべてを理解する必要はありませんが、見た目の成長に気が行くあまり、こうした知識が無いために子どもの成長の一大チャンスを逃してしまう可能性もあります。一般型の成長より神経型の成長の方が早いことを知らずに「まだ身体が成長していないから基本をしっかりやりなさい」と決めつけるのは間違いです。

焦らず、心配しすぎず 正しい知識を

子どもは日々成長していること、その成長は身長や体重などの目に見える成長だけでなく、神経や心など目に見えない成長もあること、発育はすべて同じタイミングで伸びるのではないことを覚えておけば、わが子のいまの状況を探る目安にすることができます。

他の子より成長が遅い、思うように上達しない、練習しているのにうまくならない…。不安になるのはわかりますが、子どもたちは一生懸命やっているのに、周りの大人が焦ったり、心配しても仕方ありません。いまが子どもにとってどういう時期なのか？ どんな部分が成長する時期なのか？ いたずらに上達をせかすのではなく、正しい知識を把握して、わが子の成長を見守る際のガイドにしましょう。





体幹を強化！ スラックラインに チャレンジ！！

サッカーに必要な“身体の強さ”は、腕や足といった部分的な筋肉ではなく「体幹」つまり身体の幹になる中心部の使い方、鍛え方で身につきます。コアトレーニングや体幹トレーニングと呼ばれるものはたくさんありますが、今回ご紹介する「スラックライン」は遊びながら、気軽に楽しく体幹強化が図れるニュースポーツです。

取材・文：大塚一樹 写真提供：GIBBON®

綱渡りみたいなニュースポーツ スラックラインを知っていますか？

「スラックライン」は、2000年代後半に競技として成立したばかりのニュースポーツなので、ご存じない方も多いかもしれませんが、近年、競技としてだけでなく、体幹の強化トレーニングとしても注目を集めています。

写真を見てもらえばわかるように、スラックラインの原型は綱渡り。5cm幅のライン上でバランスを保ち、跳んだりはねたりしながら技を競い合う採点競技として発展しました。「これは子どもたちのサッカーのトレーニングにも使える！」

噂を聞きつけた編集部では、スラックラインライダーの草分けで、日本オープンの初代王者でもある我妻吉信さんにスラックラインの基本を教えてもらいました。

実際に試してみると想像以上にハードで、ラインの上に立つだけでも筋肉がプルプルしてくるスラックライン。サッカー経験者の我妻さんにはサッカーに効くオリジナルトレーニングも考案してもらいました。右ページの写真を参考に、ぜひ挑戦してみましょう。

ソチ五輪で注目！ジャンプ界のレジェンド葛西紀明選手も導入

スラックラインは先日行われたソチ五輪ラージヒル個人で見事銀メダルを獲得したスキージャンプ界のレジェンド・葛西紀明選手がトレーニングに取り入れていることでも話題になりました。

ラインの上で絶えずバランスをとるスラックラインは、微妙な筋肉の調整しながら空中姿勢を維持するジャンプ競技に最適なのだそうです。体幹のほかバランス感覚を強化できるスラックラインは40歳を超えてなお驚異の活躍を見せる葛西選手のさらなるパフォーマンスアップにも役買っています。

スラックラインの特徴は下半身の強化だけでなく、上半身の使い方が身につくところ。サッカーでも上半身をうまく使う、手をうまく使うことでバランスをとったり、より大きなパワーを生み出すことができるのは、多くのトップ選手が実証済みの事実です。

ラインの上に乗って、まずは片足で10秒キープしてみましょう。単純なようですが、いろいろな筋肉や神経が刺激されます。



どこでもできるのが魅力！

ラチェット、支柱となるスラックラックという器具さえあれば場所を問わずにできるのがスラックラインの魅力！イベントやスポーツジムでの体験スペースも増加中。



教えてくれた人

我妻 吉信

ライダーネーム：Az-can

ギボンスラックライン・プロライダー。第1回日本オープンスラックラインチャンピオンシップ優勝。2010ワールドチャンピオンシップ6位、ギボンワールドカップ ツアー 総合7位。

TRAINING 01 スラックライン 基本姿勢

STEP 01 ラインに片足で立ってみる



ラインに片足を乗せる基本姿勢。上にあげた腕がバランスをとる大きなポイント。足で踏ん張らずに上半身でうまくバランスをとり、身体の軸がぶれないようにしよう。

STEP 02 スラックラインの上を歩いてみる



静止できるようになったら綱渡りのようにラインの上を歩いてみよう。勢いで前に進むのではなく、STEP1の姿勢で足を入れ替えるようにしてゆっくり進もう。

TRAINING 02 体幹が強くなる スラックラインの技とは

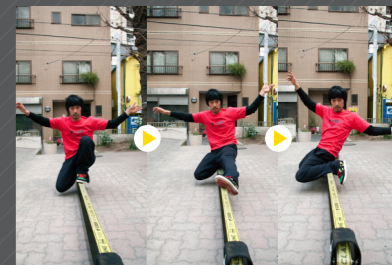
ドロップニー

しっかり立っていた姿勢と同じ形でそのまま身体を下げてくるイメージでしゃがみこむ、ダウン系の基本技。目線や頭の位置を変えずに背筋を伸ばしたまましゃがむようにしよう。



フット・プラント

ドロップ・ニーから足を伸ばして後ろ足の甲をラインに引っかければフット・プラントの完成。同じように前足もラインに引っかけてバランスをとればダブルドロップニーに発展する。



SPECIAL 01 ヘディング、キック強化に！ 即効サッカー体幹トレーニング

サカイウ
オリジナル



ウォブリー・ヘディング

ウォブリーはグラグラするという意味。究極に不安定な足場でヘディングにチャレンジ！前からボールを投げてもらったり、二人一組で向き合ってパス交換をすればさらに難易度がアップする。



ワン・フット・キック

片足でラインの上に立ってインサイドキック！動作は「エア」でもしっかりボールをとらえよう。ぐらつかず、スムーズに足を出すことで、身体が自然に正しいフォームを探してくれてキック力強化につながる。



サッカーで自立した 個をつくるために

みなさんはお子さんの成長に何を求めますか？ そのためにサッカーはどう役立つでしょう？『自ら考える子どもの育て方』の著者で、川崎フロンターレU-12の監督としてジュニア年代の子どもたちを指導された高崎康嗣さんは“人として”の自立が、成長の鍵だと言います。高崎さんの「サッカーを通じた人間教育」の方法をご紹介します。

取材・文 大塚一樹 写真 新井賢一（タノンネーションズカップ2013より）

ジュニア指導の現場で感じた 親離れ、子離れの重要性

高崎さんは2006年から2011年までの4年間川崎フロンターレU-12の監督としてダノンカップに4年連続出場、チビリンピック3連覇など輝かしい成績を残し、現在は川崎フロンターレのスクール・普及コーチを務める育成のスペシャリストです。



この方針の下、子どもが持っている本来の能力を引き出す指導を実践してきました。

高崎さんは、こうした能力を開花させるのを邪魔するのが「親離れできていない子ども、子離れできていない親」なのだそうです。

自立は親の責任！ 子どもの邪魔をする甘え

自立のための親離れにはまず子離れから。高崎さんは、子どもたちには常に精神年齢で接していたと言います。チームでは自分の考えがしっかりしていて、自立している子が試合に多く出ていて、それは親離れの度合いと大きな関係がありました。親離れていない選手は精神的に幼い子どもが多かったのです。

ではどうすれば親からの働きかけで自立を促せ、親離れ、子離れができるのでしょうか。次のページからは、「甘え」「叱る」をキーワードに自立の方法を詳しく見ていきましょう。

書籍紹介

『世界で通用するサッカー選手 育成を目指せ！「自ら考える」 子どもの育て方』

川崎フロンターレのジュニア黄金期を築いた高崎康嗣さんが教える、サッカーを通じた人間教育。構成は自らもC級ライセンスを持つライター、江藤高志さん。1日24時間すべてサッカーに役立つ。サッカーキッズの育成を通して、“人として”も日本一の選手に育てる。サッカーのみならず、あらゆるスポーツの指導者、子育て中の保護者の皆さんに、読んでほしい育成の手引き。

高崎康嗣、江藤高志
発売日：2013/11/22
出版社：東邦出版



甘え論

Q1

「甘え」と「サポート」の違い、線引きはどこにおけばいいのでしょうか？

A：子どもは成長とともに自立していかなければなりません。たとえば、自分で朝起きるとか、自分の部屋を掃除すること。ところが、そこで甘えが出ると「自分がやらなくても親がなんとかしてくれて当たり前」という考えになる。そうすると「指導者が助けてくれて当たり前」になる。困ってたら手を差し伸べてくれる。言わなくても察してくれて当たり前ということになってしまう。そうした甘えが多くなると、サッカーにも影響してきます。局面で判断が必要なときにそれができない。そして、それを人のせいにしてしまう。つまるところ、わがままなプレーをするようになります。

甘やかす ということ

Q2

こどもたちのしつけを考えると、つつい口を出してしまいます。

A：保護者のみなさんには「子どもを必要以上に甘やかさないでください」と伝えていました。ぼくが考える甘やかしは「早く寝なさい」とか「早く勉強しなさい」とか「お風呂に入りなさい」というような声かけです。これは答えを与えているという意味で、甘やかしなんです。「うちは厳しいんです」と言ってこれらの答えを口にする家庭も少なくありませんが、それは厳しさではありません。またそうした認識を子どもたちに伝えました。「こうした答えを言われたら負けだからね。サッカーと同じで人から言われる前に行動することが大切でしょ」と言いました。もちろん子どもたちが早寝や勉強、食事の大事さを知っていることが前提です。

何も言わないのではなく、問いかけることが大切

声掛けの一例

早く寝なさい



明日の練習が
きつくなるよ

良い睡眠が良い
プレーにつながる

早く片付けなさい



明日の準備は
すぐにできるの？

どこに何があるか
わかるので良い
準備につながる

POINT

叱るタイミングを見つけることが大事

理想は、子どもたちが、何も言わずにやるべきことを自分でするようにすることです。高崎さんは、自立に必要なことは子どもたちに「自分で考えて言葉にさせたり、行動させたりすることが大切」だと言います。

優しい親というのは、過剰に関わる親でもあります。それは過保護とも言えますが、その一方で親は過保護と思ってない場合が多い。そういう親に「優しいですよ」と言いつつ「その優しさは子どものためにはなりませんよ」と伝えていました。

必要以上の「〇〇しなさい」は、甘やかしであること、叱るタイミングを考えること、優しさと過保護とを切り分けることで、子どもたちへの接し方はかなり変わっていくのではないのでしょうか。



専修大学から
FCケルンへ入団！

長澤和輝選手が 実践してきた、 サッカーと勉強の両立

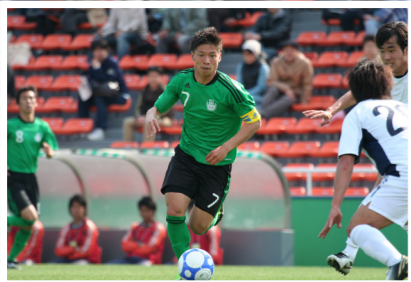
サッカーと勉強の両立は、どの家庭でも悩ましい問題ではないでしょうか。今回はドイツのFCケルンへの入団が決定し、第87回関東大学サッカーリーグ戦1部を制して92～94年の筑波大学以来の快挙となる3連覇の偉業を成し遂げた専修大学サッカー部の主将としてチームをけん引した、大学ナンバー1プレイヤー・長澤和輝選手のサッカーと勉強の両立についてお伝えします。

取材・文・写真：石井宏美 写真提供：長澤和輝



文武両道というより、他の可能性も残しておきたかった

専修大学入学当時は、チームが2部リーグに所属し、また、自分自身の実力もまだプロのレベルに達していないと考え、プロサッカー選手を夢見ながらも、他の選択肢も考えていたと言います。プロへの道を懸命に模索し、真摯な姿勢で取り組みながらも、その一方では、自らの可能性と選択肢を広げる努力をしていたのです。



サッカーと勉強両方に力を注いだ長澤選手

5歳の頃、当時住んでいたマンションの目の前の空き地で開かれていたサッカースクールに入ったのをきっかけに、サッカーにのめり込んでいった長澤選手。最初はサッカーそのものよりも、周りの友達と一緒に頑張って騒ぐことの方が楽しく、ときには練習をさぼることもありました。「正直、中学に入るまでは、それほどサッカーには興味を持っていませんでしたね」

それでも、小学6年生になると、市の選抜に入りプレーすることも。同学年の仲間たちは、地元・千葉をホームタウンとする、Jリーグの柏レイソルやジェフ千葉のジュニアユースに進むほど能力の高い選手が多く、中学進学にあたっては、長澤選手もジェフ千葉のジュニアセレクションを受験。しかし、残念ながら、結果は不合格となりました。学校のサッカー部に所属するか、それとも別の方法を選ぶか。「より高いレベルでプレーしたい」という気持ちから、クラブチーム・三井千葉サッカークラブでプレーする

ことになりました。週に2回、放課後、クラブチームの練習に通い、土日は練習試合、または試合をこなす日々が続きました。

サッカーも勉強もどちらも手を抜かないと決めた中学時代

長澤選手はどのようにサッカーと勉強を両立させていたのでしょうか。中学時代は1つ年上の姉の勧めもあり、サッカーの練習がない日には週に1,2日、学習塾に通うことになりました。「中学の勉強は自分の中でもけっこう難しいと感じる部分があったんです。1回理解できない箇所が出てくると、どんどん置いて行かれてしまう。でも、学校だとクラス全員対先生1人だから、なかなか分かりづらいところを言いづらかった。そういった部分を、学習塾でフォローできたことは、良かったと思います」

テスト2、3週間前になると、「僕はこういうプランを立ててみたんだけど、どう？」と姉に相

談することも。その都度、アドバイスをもらい、効率良く勉強を進めていきました。高校時代はサッカー部の仲の良いメンバーが集まって、テスト前に勉強会を開催。中学、そして高校でも、一人で悩まず、相談しながらより良い選択ができる環境、同じ目的に向かう仲間が存在があったからこそ、「勉強にも力を注ぐことができた」と胸を張ります。

高校では電車での通学時間を利用し、勉強に励む

高校生になった長澤選手を待っていたのは、ハードなトレーニングでした。サッカー部は朝練習があるため、毎日早朝に出発。帰宅する頃にはあたりは真っ暗になっていました。日々継続的に勉強の時間を確保しようにも、現実的には厳しいものがありました。

しかし、テスト前になると、中学時代同様、テスト2,3週間前から綿密な学習計画を立て、それに基づき勉強に励みます。教科ごとに使用するノートの使い方も工夫して万全の準備を整えていたようです。

「ノートを7:3に分けて、左側の大きなスペースに先生が黒板に書いたことを記入し、右側の小さなスペースには自分が分からなかったことをメモしたり、辞書で調べたことを補足して書くんです。後で見返しても分かりやすいように。また、英語のノートには色ペンを使って単語を書いて、後でその上に下敷きを置くと重要な単語が見えなくなるよう、テスト勉強がしやすいようにノートを取っていました」

練習がハードでも、サッカー同様、決して勉強を怠ることはありませんでした。「自分が成績を上げることによって、進路、そして選択肢を増やしたいという思いがありました。そのためにはやはり成績を上げなければならない。だからこそ、教科ごとに、今ある時間と“勉強の質や量”を照らし合わせ、計算しながら勉強していましたね」

高校3年時には主将を務め、激戦・千葉県大会を勝ち抜き、第88回全国高校サッカー選手権に出場。チームを3回戦まで導きました。また、卒業後は専修大学への進学も決定。まさにサッカーと勉強を両立させた充実の3年間を過ごしたのです。

大学では教員免許取得をめざして教職課程を履修

10年、専修大学経営学部に入學した長澤選手は、1つのターニングポイントをむかえ

ることになります。高校時代までとは著しく環境が変化。サッカーと大学生活の両立を負担に感じると、少しネガティブになることもあったと言います。1年目は、関東大学サッカーリーグでも、目立った活躍をすることはできませんでした。

そんな状態に、自身も「今のままでは駄目だ」と危機感を抱きながらも、なかなか自分を変えることができませんでした。そんな折、父・一弘さんから、激を飛ばされることに。

「お前がどれだけ頑張るかで、残りの人生が決まってくる。だから大学生活はとても大切な。頑張るか頑張らないかは、自分次第ぞ」

本当に変わらなければならないと目覚めた瞬間でした。大学1年が終わる頃、長澤選手は教職課程を履修し、教員免許取得を目指すことも決断しました。

「高校時代の指導者が本当に素晴らしくて。教員になりたいという思いはそこまで強いものではなかったのですが、将来、サッカー関係の仕事に就く場合に、もし高校の教員になるのであれば、どうしても資格が必要なので」

できれば体育科目でという思いは強かったのですが、所属する学部で取得可能なのは「公民」のみ。それでも「人に物事を教えるという意味では共通しているから」と前向きに捉え、教員免許取得に励みました。

大学では毎日、朝7時から練習をこなし、そ



関東大学サッカーリーグでは3連覇を達成

の後、授業に出席。教職課程を履修しているため、日によっては18時過ぎまで学校で過ごすこともあったそうです。

「“とりあえずやってみる”ではないのですが、中学、高校も、その先どうなるか分かっていて勉強したわけじゃない。結果的に、一生懸命勉強したことが、高校や大学に進学する上で役立ったのかもしれませんが、“辞めたほうがいいな”と確信が持てていれば、教職課程を放棄していたかもしれません。しかし、そのような確信もなく、将来のことは見えない部分が多かった。だからこそ、“やれることはやっておこう”という気持ちの方が勝ったのだと思います」

勉強とは「自分の人生の過程」であり、勉強とサッカーの両立は「成長の手段」だと、あらためてその重要性を痛感する長澤選手。何事にも真摯な姿勢で取り組むその姿勢は、プロのピッチでも必ず生かされるはずです。



長澤和輝 Kazuki Nagasawa

1991年12月16日千葉県出身。5歳でサッカーを始める。小学校時代はちはら台SC、中学時代は三井千葉サッカークラブでプレー。高校はサッカーの強豪・八千代へ進学。3年時には全国高校サッカー選手権大会に出場し、大会優秀選手にも選出された。10年に専修大学経営学部に入學。大学2年時に全日本大学サッカー選手権大会に初出場し、初優勝。また、関東大学サッカーリーグでは、2011～13年まで優勝し、3連覇を達成。昨年はリーグ戦でベストイレブン、ベストヒーロー賞も受賞。2013年7月にロシア・カザンで行われたユニバーシアード競技大会に出場し、銅メダル獲得に貢献。2014年からドイツのFCケルンでプロサッカー選手としてのキャリアがスタートしている。





本田圭佑選手が活躍する

ACミランの 歴代背番号10番と その歴史を振り返る

子どもの頃から海外のビッグクラブでプレーすることを目標としてきた本田選手。昨年の12月にイタリア・セリエAの名門ビッグクラブ、ACミランへの移籍が決まり、現在は背番号10番を背負って活躍しています。今回は栄光に彩られてきたACミランの歴代の背番号10番プレーヤーについて振り返ります。

文：河治良幸 写真：松岡健三郎

1970－1980年代

70年代に攻撃の中心として活躍した**ジャンニ・リベラ**が身に付けていたのが10番でした。イタリアでは周囲の予想も付かないプレーで攻撃にアクセントを付け、時に決定的なアシストやゴールを決める選手を“ファンタジスタ”と呼んで賞賛しますが、この選手こそ史上最高の“ファンタジスタ”と呼ぶ声は今もなお、根強く残っています。

そこからACミランが欧州屈指の強豪として、国際的な知名度を一気に高めたのが80年代の後半。87年に加入したオランダ代表の**フリット**はトレードマークのドレッドヘアをなびかせ、長い足と華麗なテクニックで守備を翻弄。89年のトヨタカップ（当時、欧州と南米

のクラブ王者が事実上の世界一をかけ中立地の日本で戦った大会で、05年からクラブW杯に移行）で来日すると、同じオランダ代表のファン・バステン、ライカールトと共に“オランダ・トリオ”として、日本のサッカーファンの間でも大きな話題となりました。当時のACミランはアリゴ・サッキ監督が“ゾーンプレス”という現代サッカーにつながる組織的な守備戦術を導入し、チーム全体が機械の様に動くことを求められました。しかし、その中で**フリット**は前目のポジションで比較的、自由に動き回ってチャンスを作る役割を担い、ACミランにおける10番のイメージを定着させることとなったのです。

ACミランの背番号10番だった主な選手

1960－1979

ジャンニ・リベラ（イタリア出身）

1987－1993

ルート・フリット（オランダ出身）

1993－1998

デヤン・サビチェヴィッチ（現モンテネグロ出身）

1998－2001

ズボニミール・ボバン（現クロアチア出身）

2001－2006

マヌエル・ルイ・コスタ（ポルトガル出身）

2006－2012

クラレンス・セードルフ（オランダ出身）

2006－2012

ケビン＝プリンス・ボアテング（オランダ出身）

1990年代

93年にフリットから10番を引き継いだのが“ジェニオ”（天才）の異名を取った旧ユーゴスラビア代表の**デヤン・サビチェビッチ**でした。特に95－96シーズンからは選手の背番号を固定してリーグに登録する制度が設けられ、**サビチェビッチ**は10番の象徴的な存在となりました。時に周囲の守備者がフリーズしてしまうほどの意外性に富んだボールタッチとパスは観客を魅了し、チームに多くの得点をもたらしました。

98年からは同じ旧ユーゴスラビア代表で、分離独立後はクロアチア代表としてプレーした**ズボニミール・ボバン**が10番を背負いました。当時でも屈指のテクニシャンとして評価されていましたが、同時に闘争心あふれるファイターでもあり、国際的な正義のヒーロー『怪傑ゾロ』にちなみ、“ゾロ・ズボーネ”と称されました。そのボバンが得意としていたのが、後ろからの縦パスを華麗にトラップしながら、守備者をかわして裏に抜け出すプレーです。視野も広く、チャンスの起点にもなれるセンスは現在の本田選手に通じるものがあります。意思が強く、思ったことをはっきり口にするところも本田選手に似ていて、今後の活躍によっては本田選手をかつての**ボバン**に重ね合わせる地元のファンも出るかもしれません。

2000－2005年

01年から10番を背負ったポルトガル代表の**ルイ・コスタ**は“マエストロ”（指揮者）に例えられる優雅で正確なボールさばきとパスが彼の代名詞でした。もともとはライバルのフィオレンティーナで活躍し、ACミランに移籍したのは29歳。それから33歳まで攻撃の司令塔として君臨しました。興味深かったのは年齢が上がるに従いスピードが落ちる反面、流れを見事に読んだパスや、タックルに来る相手を見事に読んだパスや、タックルに来る相手を優雅にかわすステップワークが巧妙さを増していったこと。最終的にはブラジルからやってきたカカにポジションを奪われ、06年にACミランから古巣ベンフィカに戻るようになりましたが、若いカカがチームに溶け込めるよう、アドバイスを惜しまなかったといえます。まさにピッチ内外で若手やプロを目指す子どもたちの模範になる選手でした。

2006年－

そして06年からブラジルの名門ボタフォゴに移籍する12年まで栄光の10番を身に付けたのが元オランダ代表の**クラレンス・セードルフ**です。実際は02年からミランに所属していましたが、**ルイ・コスタ**の移籍をもって10番を引き継ぎました。ここまで挙げてきた選手の様な華麗なイメージはあまりありませんが、育成の名門アヤックスの下部組織で磨いた正確なボールテクニックと展開力、卓越したボディバランスで相手の守備を打開しました。テクニシャンでありながら献身的で、守備での奮闘もきらわれない点もそれまでの10番と一線を画しますが、彼が仕掛ければ必ずチャンスが生まれるほど、流れを読んだ攻撃の判断力に優れていました。

そうしたスタイルは選手キャリアにおいて獲得してきたタイトルの数が物語ります。国内リーグだけでオランダ、スペイン、イタリアを合わせて5回（ACミランで2回）、UEFAチャンピオンズリーグも4回（ACミランで2回）の優勝を経験しており、史上初めて異なる3つのクラブでチャンピオンズリーグを勝ち取った選手として、サッカー史に永遠に名を刻むこととなりました。ちなみに現所属のボタフォゴでも10番を背負っています。

2012年－

12－13シーズンにはガーナ代表の攻撃的MF**ケビン＝プリンス・ボアテング**が10番を背負い、アグレッシブなスタイルで強い存在感を放ちましたが、昨年8月には内田篤人選手の所属するドイツのシャルケに移籍しています。そこから半年間“空き番号”となっていたACミランの10番。いかなるタイプであってもACミランで10番に求められてきたのは攻撃の中心としての役割であり、日本人である本田選手が継承したことで、当然ながら地元ファンの期待は高まり、その分プレッシャーも大きくなっています。しかし、そうしたものの前に進む力に変えていけるのが本田選手。持ち前の攻撃ビジョンや左足のキック力を発揮して、今季は低迷が続くACミランを再び上昇気流に乗せることができれば、ACミランの10番に新たな栄光の歴史を刻むことになるでしょう。



©"Milan Logo" by Stefano Brivio



©"Uniti dalla maglia" by Stefano Brivio

熱狂的なサポーターでにぎわうスタディオ・ジュゼッペ・メアッツァ



上半身で速く走る!? 名選手に共通する上半身の使い方

速く走るコツは脚、つまり下半身を素早く動かすこと! みなさんそう思っていないですか? 実は脚“だけ”を動かしても速く走ることはできません。ではどうすればいいのか? 答えは走ることによって直接関係がなさそうな“上半身”にあります。

人間の体重の約6割を占める上半身。そうです、上半身は速く走るための格好の重りなのです。これをうまく使って前に進むことが速く走るステップの第一歩。この感覚をつかむために、前から引っ張られるようなイメージで倒れ込むようなスタートの仕方を練習してみてください。

サッカーの名選手、メッシやクリスチアーノ・ロナウドといった外国人選手はもちろん、本田圭佑選手(ACミラン)や香川真司選手(マンチェスター・ユナイテッド)、岡崎慎司選手(マインツ)、長友佑都選手(インテル)ら名選手たちはピッチを“跳ねる”ように動いています。跳ねるような動きは、下半身で踏ん張っている人には絶対にできません。重い上半身を先に動かせば、脚は意識

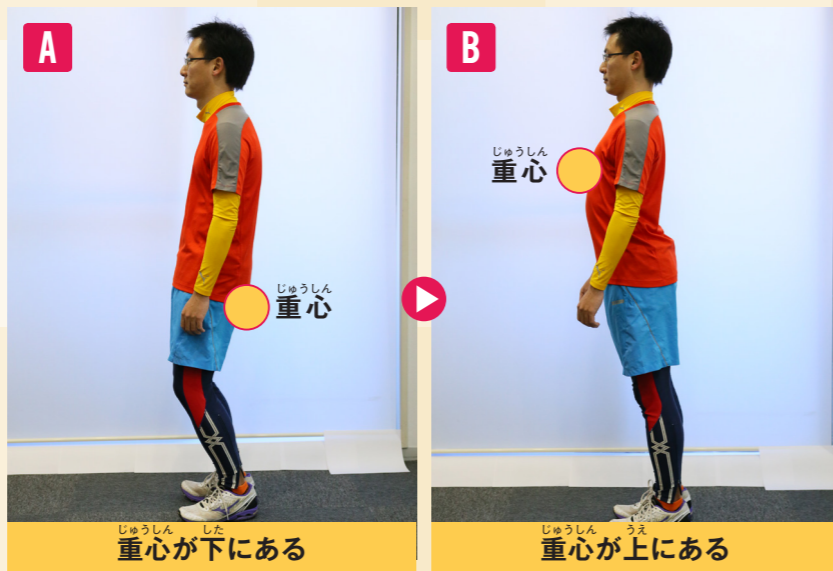
しなくてもついてくる。これだけで劇的に動きの質が変わり速く走れるようになるのです。



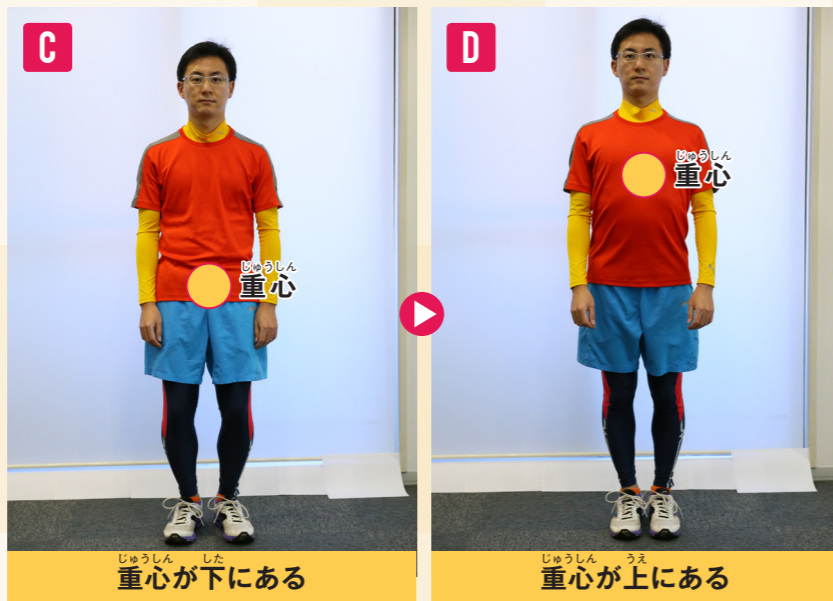
サッカーに活用できる! 上半身を意識した走り方

「サッカーは考えながら走るものだ」元日本代表監督の伊ビチャ・オシムさんはこう言いました。サッカーはボールを持っていても、いなくても「走る」が全体の多くの割合を占めるスポーツです。サッカーのプレー中に「誰でも速く走れる方法」を画期的な理論の著書『マラソンは上半身が9割』が話題のランニングコーチ・細野史晃さんに教えてもらいます。

取材・文・写真:大塚一樹 イラスト:アカハナドラゴン 協力:東邦出版



写真AとBを見比べてみてください。Aはお尻の下に重心が来ている、いわゆる猫背の姿勢です。この姿勢ではすぐに前に進めません。Bは胸のあたりに重心があり、そのまま前傾姿勢をとれば素早くスタートが切れます。



CとDは正面から見た写真です。Cは肩が下がりが猫背で、スムーズに動き出せないように見えます。Dのように重心を上にするすると自然と胸が前に出て両肩の肩甲骨も近づき、力を発揮しやすい“美しい姿勢”になるのです。

強く速く! スキップで正しい上半身の使い方を覚える

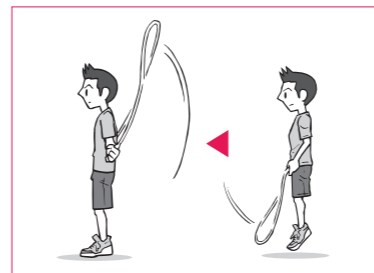


上半身を使った走り方を身につけるために有効なのがスキップです。身体を傾けながら前に進む感覚、上から引っ張られる感覚や、弾むように走る感覚をつかみましょう。徐々にスピードを上げて力強いスキップをします。



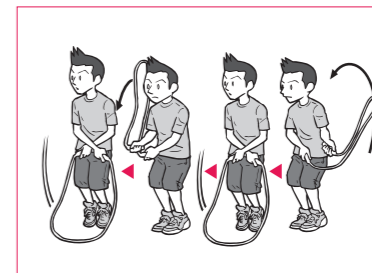
ある程度感覚をつかんしたら、スキップの途中で飛び上がる動きを入れます。ポイントは飛び上がる瞬間に両手を上に「バンザイ」すること。上半身の勢いを上手に使うことで軽やかに飛び上がる事ができます。この上半身の使い方がレベルアップの近道です。

瞬発力、持久力を両立させるには縄跳びが有効



普通飛び

効率よく正しい姿勢と動きを身につけるのに役立つのが縄跳びです。イラストのように普通跳びをするだけで重心を上半身に保ちながら動く感覚が体感できます。慣れてきたら二重跳びにも挑戦してみてください。



サイドクロス

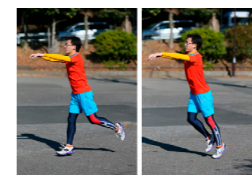
全身のバネを使う縄跳びは瞬発力と持久力が養えます。縄を身体の横に振るサイドクロスは、軸を保ちながら跳ぶので、体幹トレーニングにもなります。お父さん、お母さんも運動不足解消と一緒にやってみましょう。

前後左右、縦横無尽! 超スピードでピッチを駆け回るための秘トレ

意識する点はシンプルに まずは上半身だけを意識しよう!

脚の上げ方や、腕の振り方、着地方法…、従来の速く走れるようになる方法はとにかく意識する点が多すぎます。いろいろと考えて走るのは、自然な動きの邪魔になる! ということで、子どもたちには、意識すべきポイントをできるだけ絞って伝えましょう。

手を使っていろいろな方向に引っ張られる感覚を養うトレーニングは一見すると不自然ですが、サッカーでボールを要求する動きに似ているため、スムーズに導入可能なトレーニング。動き出した方向に手を出して上半身主導で動くイメージを焼き付けましょう。お父さんやお母さんが手を引っ張ってきっかけを作ってあげるのもOKです。



上半身でスタート

前に出した両手が引っ張られるイメージでスタート。上半身から動き出す感覚が簡単につかめる。



左右にも対応

サッカーでは左右の動きに対応することも重要。進行方向に手を出し、リードしながら動き出そう。



方向転換もOK

背後に手を出すことで、方向転換もスムーズに。ボールをもらうためのターンも上半身主導で。



細野史晃 Fumiaki Hosono

1985年、京都生まれ、東京育ち。都立小石川高校、埼玉大学を卒業後、株式会社リクルートHRマーケティングを経てSun Light Historyを立ち上げる。中学から陸上競技を始め、高校で三段跳を始め。身長160cmながら大学2年時に14m74というインターハイ入賞レベルの記録を指導者なしで記録。競技歴15年、指導経験11年の経験をもとに『楽RUNメソッド』を開発し、自身のランニング・クラブを中心に、社会人アスリート、学生アスリートと、一般からトップアスリートまで幅広く指導。ランニングの楽しさを広める活動を精力的におこなっている。2014年2月、『マラソンは上半身が9割』(東邦出版)を出版。



これだけで君のプレーが変わる！ 正しい姿勢を身につけるトレーニング

サッカーの基本技術は「止める」「蹴る」「運ぶ」の3つだと言われていますが、そのすべての動きの基礎になるのが「姿勢」です。昨年、UAEで行われた17歳以下のW杯で旋風を巻き起こした96ジャパンの選手たちも実践したトレーニングで正しい姿勢を手に入れましょう。

取材・文：大塚一樹 写真提供：スポーツマッサージ・ナズー

あらゆる
動きに
対応!!

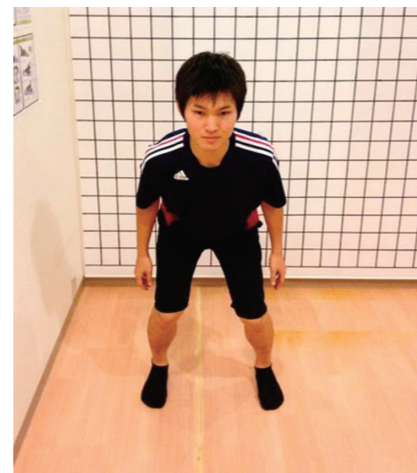
基本はまっすぐに立つこと。まっすぐ立った姿勢から視線や顔の角度を変えずそのまま重心を下げるイメージで。

上半身は少し前に傾けよう。目安は肩がヒザの真下に来るポイント。肩とヒザを結ぶ線が一直線になるようにしよう。

お尻に意識を集中しよう。お尻が前に出すぎていたり、腰が反っていないか、お父さん、お母さんからチェックしてもらおう。

パワーポジションを身につけよう

写真は「パワーポジション」という、どんなときでも最大の力を発揮でき、あらゆるプレーに役立つ、いますぐ身につけたい姿勢です。パワーポジションを身につければ、どの方向にも速く、強く動けるようになります。世界を相手に走り負けることのなかった96ジャパンでは、全員がこのパワーポジションを意識してプレーをしていました。体幹をうまく使い、身体全体で動く準備をするパワーポジションは、身体の一部に負担がかからず、ヒザや腰などの故障、ケガの予防、スタミナの温存にも役に立てよう。



パワーポジションは基本の姿勢なので、普段の練習から意識して身につけるようにしよう。

正しいパワーポジションは体幹トレから

右は代表的な体幹トレーニング、フロントブリッジとサイドブリッジです。こうしたトレーニングは身体を横にしてやりますが、立った姿をイメージして行うと正しいパワーポジションを身につけるのに役立ちます。

意識するのは股関節とお尻の奥の筋肉。キツイけど、ゆっくり正しい姿勢を意識して動かそう。



96ジャパンを支えたセルフコンディショニング3箇条

- ・自分のことは自分でやる!
- ・試合に向けたコンディショニングを大切に!
- ・どんなトレーニングでもサッカーの動作を意識すること!



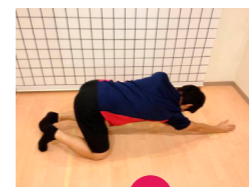
並木 磨去光
Masamitsu Namiki

日本代表アスレチックトレーナー。スポーツマッサージ・ナズー代表。U-17W杯では、トレーナーとして帯同。30℃を超える暑さのUAEで21人全員が出場するローテーション制を採用する“96ジャパン”で完璧なコンディショニングを実践。

正しい姿勢づくりのために必要なストレッチとエクササイズ

01 背中のストレッチ

どんな動きをする場合でも前かがみや背中が丸まっているのは絶対にNG。背骨全体をゆっくり動かすようなイメージで背中の緊張をほぐそう。



肩甲骨を中央に寄せるようにして背骨全体を動かそう。左右両方でリラックスしながらやってみよう。



02 肩甲骨を内側に寄せるエクササイズ

別名「コブラ」と呼ばれるこのエクササイズでは両方の肩甲骨をグッと中に入れることを意識しよう。肩甲骨の周りの動きを良くする目的もあるので、できるだけ大きく肩甲骨を動かすようにしよう。



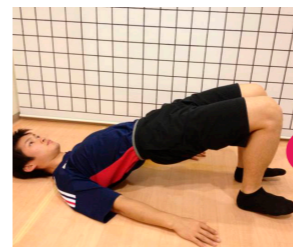
03 お尻の筋肉で股関節を動かすエクササイズ

お尻はパワーポジションの力を生み出す重要なパーツ。前後左右にスムーズに動き出すために、柔軟性を高めよう。

お尻の筋肉が硬いと正しい姿勢がとれず、アキレス腱やもも、ふくらはぎに負担がかかる。姿勢の悪い選手は同じ時間プレーしても疲れやすく、足がつくことも

ある。表面の筋肉だけでなく、身体の中からゆっくり力を出して、お尻の奥をほぐすようにしよう。

両肩をついた状態で両ヒザを立てる。腰が反り返りすぎないようにして片足ずつゆっくり、肩からつま先まで一直線になる位置まで上にあげよう。



04 胸のストレッチ

96ジャパンの選手でもはじめからしっかり胸を張って、肩甲骨が中に入る姿勢ができていない選手はいない。特に胸を大きく開く動きは猫背をふせぐために絶対にやったほうが良いストレッチ。姿勢を良くしようとして無理に胸を張ると、前に体重がかかり過ぎたり、腰が反りすぎたり

して、かえってケガの原因になる場合もある。胸を柔らかく、大きく開くイメージを大切にしよう。

身体が浮かないように地面にぴったりつけ、肩を大きく回そう。回している最中も肩甲骨は地面につけたまま。腕が身体の横に来たときに胸を大きく開くようにしよう。





ラブちゃんの占星術で サッカー日本代表を振り返る

3月5日、今年最初のサッカー日本代表戦であるキリンチャレンジカップ2014・ニュージーランド戦が東京の国立競技場で行われました。そこでサカイではサッカー大好き占い師のLoveちゃんを招いて気になる一戦を占ってもらいました。さて、その予想と結果はいかに!?

文：サカイ編集部 写真：松岡健三郎

3月5日は
おうし座の
運勢が
高まっていた!!



ラブちゃんの予想では
おうし座の大迫選手に期待

3月5日はおうし座の運勢が高まっていて、勇気や自信を持って行動できたり、新しいことにチャレンジする日だったようです。エースの柿谷曜一朗選手が発熱で不参加となるため、おうし座の大迫勇也選手が得点を決めてくれるとラブちゃんは予想。ただし、攻めの姿勢が強すぎると、勢い余って空回りしてしまう可能性もあるという補足も。そして、残念ながらラブちゃんの予想した大迫選手のゴールはありませんでした。

しかし、大迫選手と同じおうし座の森重真人選手がセットプレーからゴールを奪ったことからわかるように、おうし座の運勢は間違いなく高まっていました。その得点が国立競技場で日本代表の100ゴール目だったのもツイていたからです。

うお座との
相性が ×
良かった日



なぜ大迫選手は
活躍できなかったのか?

大迫選手の周りにおうし座と相性の良い選手があまりいなかったからです。そのため、質の高い動き出しを頻繁に繰り返していたにも関わらずパスは来ず、焦りが募ってしまいました。攻めの姿勢が強いため、勢いが空まわりしてしまったのでしょう。後半から投入された清武選手とは相性が良いのですが、さそり座は日本の右サイドでは力を発揮できないため、残念ながら連携するところまで行きませんでした。

浅田真央選手の事例：ソチオリンピックの女子フィギュアショートプログラムの日は、てんびん座がそういう運勢の日でした。てんびん座の真央ちゃんは転んでしまいましたね。運氣が良くても場合によってはマイナスの結果になる恐れもあります。サッカーでいえば攻撃的になりすぎて、カードをもらったりする可能性もあります。

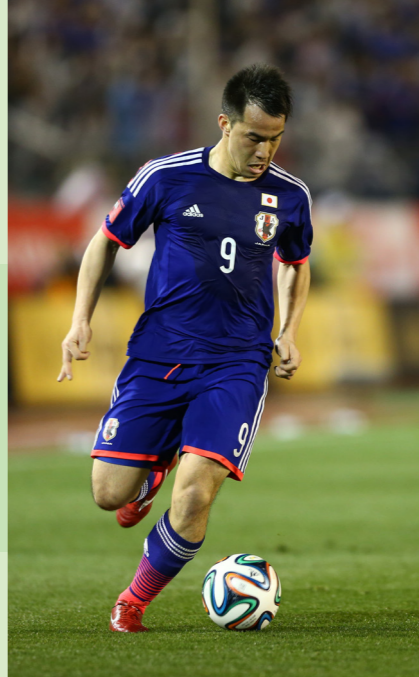
この日は、うお座の香川真司選手や酒井高德選手、青山敏弘選手と、おうし座の工藤壮人選手や大迫勇也選手のコンビネーションに期待していたラブちゃん。大迫選手が落としたボールを香川選手や酒井（高）選手が決めるとか、うお座の選手と絡んで工藤選手が飛び出して決めるというパターンも起こりやすいと予想し、左サイドに注目していました。

他にも、てんびん座とおひつじ座の相性がいい日だったので、てんびん座の山口蛍選手からのパスにおひつじ座の岡崎慎司選手が反応してチャンスを作るケースもあるはずと予測。また、おひつじ座は集団から抜け出す運勢の日なので、裏に抜け出す動きが冴えそうな岡崎選手が裏をとってゴールを決めるシーンにも期待していました。そして待望の先制点はうお座の香川選手からのパスを、裏へ抜け出した岡崎選手が決めたのでした。

おひつじ座の
岡崎選手が
2ゴール
決める!!

おひつじ座はチャレンジ
精神を褒めて伸ばす

ニュージーランド戦での岡崎慎司選手はチャレンジ精神旺盛なおひつじ座の特性を生かして2ゴールを奪取しました。ラブちゃん曰く、おひつじ座は頭の特徴を持つ星座で、ヘディングが強かったり、極端に弱かったりするそうです。また、岡崎選手のようにどんどん裏に飛び出したり、斎藤学選手のように積極的に仕掛ける傾向にあります。ですから、おひつじ座がチャレンジするプレーをしたときには、それを褒めてあげると高いパフォーマンスを発揮するとラブちゃんは解説します。「ガンガン行きな」「前からプレス激しく」「直感を信じて」「もっとチャレンジしよう」などの声掛けが有効です。さらに、特徴を最大限に生かしてくれるパスを探して仲良くなると良いでしょう。岡崎選手にとっての本田圭佑選手のような存在をつくることが重要です。



星座の特性を知って、
子育てにも活用!?

おひつじ座には岡崎選手のようなタイプの他に、小笠原満男選手のようにリーダーシップの強いタイプもいます。この手のタイプは自分のために走ってくれる選手と仲良くすると良いでしょう。有効な声掛けは「やりたいことはすごくわかるよ」「周りが見えてるね。いいね」などです。星座の特性を理解して、その人に適した掛け声や態度を取るようになると、子育てや人間関係も円滑に進むので、ぜひ試してみてください。



Love Me Do

©YOSHIMOTO KOGYO CO.,LTD.

よしもとクリエイティブ・エージェンシー所属。占い師。風水師。通称ラブちゃん。占いは手相、タロット、四柱推命、西洋占星術、風水、九星術、姓名判断、数秘術などなど。2011年女子ワールドカップでは、なでしこジャパンの優勝を的中させた!特技はフットサルにサッカー。それを生かしTVに出演やJリーグの前座試合にも出場。JFA公認指導者ライセンスC級コーチを取得。著書「ラブちゃんの12星座おかま占い」(講談社)

サッカー 日本代表	星座別一覧	おとめ座
		伊野波雅彦 DF(磐田)
おひつじ座		長友佑都 DF(インテルミラノ)
酒井宏樹 DF(ハノーバー)		吉田麻也 DF(サウサンプトン)
斎藤学 MF(横浜FM)		てんびん座
岡崎慎司 FW(マインツ)		山口蛍 MF(C大阪)
豊田陽平 FW(鳥栖)		さそり座
おうし座		清武弘嗣 MF(ニュルンベルク)
工藤壮人 FW(柏)		みずがめ座
大迫勇也 FW(1860ミュンヘン)		今野泰幸 DF(G大阪)
ふたご座		遠藤保仁 MF(G大阪)
西川周作 GK(浦和)		うお座
森重真人 DF(FC東京)		川島永嗣 GK(スタンダーレ)
細貝萌 MF(ヘルタ)		権田修一 GK(FC東京)
本田圭佑 MF(ACミラン)		酒井高德 DF(シュツットガルト)
しし座		青山敏弘 MF(広島)
駒野友一 DF(磐田)		香川真司 MF(マンチェスターU)

(2014年3月ニュージーランド戦召集メンバーより)

読者
限定



PRESENT

下記アドレスの応募フォームよりアンケートに答えると、抽選で以下の商品をプレゼント。
なお、応募に際しては「キーワード」が必要となります。下記の「キーワード」を応募フォームの
該当する欄に記入するようにしてください。

キーワード **サカイ春！10**

▶ <http://www.sakaiku.jp/s/2014spring>

QRコードはコチラ



応募受付期間 2014年 4月7日(月)~5月2日(金)

マラソンは上半身が9割

3
名様



速く走るための正しい動きを物理学や機能解剖学を通して詳細に説明。誰もが速く、無駄なく走れるようになる、新理論。読めば「目からウロコ」の一冊。

商品提供：東邦出版

【丸大食品】アルファーマイト アク
ティブソーセージ5本セット(要冷蔵)

5
名様



話題のBCAA(分岐鎖アミノ酸)を1400mg含む新発売のソーセージ。毎日の食事に取り入れ
たり、運動の前後に美味しく食べよう!

商品提供：丸大食品

情熱を貫く
亡き父との、不屈のサッカー人生

3
名様

父と息子がつむぐ、夢を叶えていく、大久保嘉人選手のストーリー。すべての息子と父親たちが、手に取ってほしい一冊となっています。

商品提供：フロムワン



『劇場版 ゆうとくんがいく』
ペアチケット

5組
10名様



長友佑都選手をモデルにした劇場版アニメ映画。持ち前の熱心さで何事にも全力でぶつかっていき笑いあり、涙ありの成長物語にペアで
ご招待。商品提供：イオンエンターテイメント

スパッツィオバッグ・タオル・
キッズブラシャツ3点セット

1
名様



フットサルブランドのSPAZIOからおしゃれでカラフルなデザインの3点セットをプレゼントします
(キッズブラシャツのサイズは150となります)。

商品提供：株式会社feel.

世界で通用するサッカー選手育成を目指せ!
「自ら考える」子どもの育て方

3
名様



サッカーキッズの育成を通して、『子どもたちの自立』を促す事を主眼に置き、そのために「考える事」の重要性を様々な視点から述べています。

商品提供：東邦出版



春号

平成26年4月7日発行

発行人
小野寺徹也
プロデュース
濱谷大輔
ADプランナー
都我剛之
マーケティング
竹原和雄

デザイン
古谷樟 (New Style Vision)
カメラ
松岡健三郎
新井賢一
田川秀之
高野裕
イラスト
アカハナ・ドラゴン

ライター
大塚一樹
山本浩之
清水英斗
河治良幸
山辺孝能
石井宏美
小林健志

発行
株式会社イースリー <http://www.e-3.jp/>
〒102-0074 東京都千代田区九段南4-6-10
GSK九段ビル6階
TEL:03-5210-1221 FAX:03-5210-1222
印刷・製本
大日本印刷株式会社
©E-3inc.ALL Rights Reserved 禁・無断転載