



自分で考えるサッカーを子どもたちに。

サカイク

夏

vol. 11

2014 SUMMER

<http://sakaiku.jp>

少年・少女サッカーの保護者向け情報誌



特集

超集中状態！ ゾーンに入る方法

📷 佐藤 斉さんからの投稿写真

『おかあさん、ありがとう』
渟一FCのみんな

インタビュー

Jリーガーなどの少年時代や、親子の感動秘話など子育ての共感エピソード

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、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、筋力系のコンテンツ。正しく運動能力向上を

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

考える力

「自分で考えるサッカーを子どもたちに。」様々な事例から理解を深めるコラム

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

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

健康と食育

病気やケガの知識、ストレッチ、食事や栄養など、お母さん達にもたくさん読んでほしいコラム

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 ガンバ大阪・遠藤保仁選手インタビュー INTERVIEW

06 W杯でも活躍が期待されるワールドクラスの選手たち

08 超集中状態! ソーンに入る方法

12 良いプレーは良い食事から! しっかり食べて強くなろう!

14 運動オンチはトレーニングで改善できる!!

16 目標設定が子どものやる気を高める

18 小さくても奪える! 本田泰人が教えるボールの奪い方

20 身長がグングン伸びる! 肩甲骨盤連動ストレッチに親子でチャレンジ!! KIDS

22 みんな大好きポカリスエット

26 西野努さんが語る絶対に勉強もやるべき理由

27 集中力をあたまが良くなるタイムに使う

28 5-15℃の水分補給で熱中症対策!!

30 記憶力やメンタルも強化! 良質な睡眠の取り方・目覚め方

32 夏合宿応援コーナー

34 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

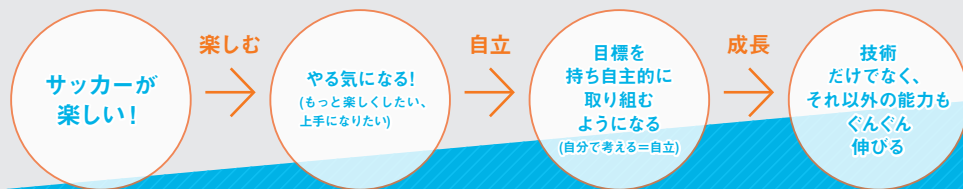


ブランド名の由来

サッカーを通じた人間教育

サカイは、日本初の「サッカーを通じた教育」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





遠藤

INTERVIEW
ENDO YASUHIITO

保仁



周りをよく見て情報を 入れることで考える力は身につく

目前に迫ったブラジルW杯では、前回大会のベスト16を超える活躍が期待されるザックジャパン。その攻撃の起点となる遠藤保仁（ガンバ大阪）が語る育成論とは？

取材・文・写真：森田将義 写真提供：横坂翔太

世界を目指すなら、強い気持ちを育む事も大切

Q. 遠藤選手に憧れるジュニア年代の選手も多いかと思います。まず、遠藤選手が感じるジュニア年代に必要な事を教えてください。

「ボールをたくさん触ることが非常に重要です。世界のトップレベルを目指すのであれば、強いメンタルも必要だと思います。強いメンタルを育むためには保護者や指導者など周りの大人が甘やかさないという事が重要なのではないのでしょうか」

Q. 遠藤選手がジュニア年代だった頃は良くボールを触っていましたか？

「1対1やパスなど基礎の反復練習でたくさんボールに触っていましたが、練習の最後にやっていた走りの印象の方が強いですね。走りはインターバル走をずっと繰り返してやっていました。息が整わないまま、何も走ったり、息が上がった状態でも目標タイムに入らなければいけなかったりで、めちゃくちゃしんどかったのを覚えています。ボールに触る練習ではインサイドにしっかりボールを当てたり、サイドから上がったクロスに上手く合わせるなど基礎が中心でした。単純な事の繰り返しでしたが、基礎は本当に大事。基礎ができてないと応用問題も解けません」

Q. メンタルの強さはどのように育まれましたか？

「実際に厳しい状況に置かれなくて、なかなか育まれないのではないのでしょうか。サッカーはチームスポーツ。困っている味方を助けるために、自分の役割を捨ててでもサイドに走るなど、ちょっとした事かもしれませんが、しんどくても頑張ることで育まれていくように思います。そうした状況を指導者が作ってあげる事が必要だと僕は感じますね。僕が小学生の頃は理不尽なことも多く、もの凄くきつい練習も積んでいました。その時はしんどいなという気持ちしかありませんでしたが、そうした経験があったからこそ強くなったのかなと

思います。サッカーでも人生でも、いざとなった時には心が一番大事。気持ちが強かったり、ひと踏ん張りできる選手が本当の意味での良い選手なのかなと思います」

一流の選手は礼儀正しい人や一本筋が通っている人が多い

Q. 昨年6月から自身がプロデュースするサッカースクール「遠藤塾」を新大阪で始められました。そうした考えは取り組みにも反映されていますか？

「ボールを使いながら、たくさんの技術を学ぶ練習メニューを、コーチの兄（彰弘さん、横浜マリノスとヴィッセル神戸でプレー）と考えているのですが、その際に話すのは、サッカーを通じて、一人の人間として成長していく事が非常に重要だということ。サッカーが上手くなる事はもちろん大事ですが、サッカーだけをやっていけば良いわけではありません。礼儀作法や人を助ける気持ちを持つプロ選手を一人でも多く輩出したいというのが念頭にあります」

Q. 人間としての成長がサッカー選手としての成長に結びつく部分もあるように思います。

「もちろん、全てが連動するわけではないと思うのですが、僕が見るかぎり一流の選手は礼儀正しい人や一本筋が通っている選手が多い。サッカーに対して、真剣に携わっていく上で大事なことはピッチ外にも溢れています。見えない部分ですが、そうした気持ちは子どもたちに持っていて欲しいなと思います」

Q. ご自身の幼少期はどうでしたか？

「ヤンチャでしたよ（笑）。皆とよく外で遊んだり、活発な子でした。ただ、挨拶など礼儀に関しては親や当時のコーチが凄く厳しかった記憶がありますね。最近は挨拶できない人が多いと聞きますが、僕は古くからある『礼に始まり、礼に終

わる』という言葉は日本の良い部分だと思うので、ずっと大切にしています」

Q. 礼や挨拶と共に遠藤選手が大切にしてきた事がありますか？

「小さい頃にサッカーが上手になりたいと思うのなら、基礎やテクニックを磨くためにボールにたくさん触ると同時に、色んな局面を想定しながら、頭で考える力を養わないといけません。サッカーをする場合、感覚的な部分も大事ですが、『今、何をすれば良い状況に持っていく事が出来るか』という事に気付くなど頭を使わないと出来ません。小学生では少し難しいかもしれませんが、頭の回転が速くできる子どもたちになって欲しいなと思います」

Q. 考える力を身につけるにはどのようにすれば良いのでしょうか。

「僕は特別な何かをしてきたわけではありません。ただ、アドバイスをするなら、周りをよく見て、情報を入れるというのは一つの手だと思います。例えば、味方や敵の身体の向きを見て、選手が体制を崩しながらクリアしたボールはそんなに遠くへ飛ばないだろうとか。左利きの選手が右足でボールコントロールしていれば奪う可能性が高くなるな、と気付く事も考える力。小学生では難しいかもしれないので、まずは『あの人、シュート打ちそうだな』とか、『こけそうだな』という情報を頭に入れる事から始めて、こけそうならサポートの動きをしてあげる。そういう単純な事から始めるのが良いのではないのでしょうか」

インタビューのつづきはWEBで！ **サカイ** 検索

7月19日（土）19:00 ヴァンフォーレ甲府
7月23日（水）19:00 清水エスパルス
会場：万博記念競技場
チケットについてのお問い合わせは、
ガンバ大阪ホームページにてご確認ください！
<http://www.gamba-osaka.net>



W杯でも活躍が期待される ワールドクラスの選手たち

チャンピオンズリーグの準決勝からブラジルW杯の注目選手を紹介。レアル・マドリー（スペイン）とバイエルン・ミュンヘン（ドイツ）の両チームの中盤からピックアップしました。

文：河治良幸 写真：松岡健三郎

MFが豪華な攻撃陣を 引き立てるレアル・マドリー

チャンピオンズリーグで前人未だの“ラ・デシマ”（10度目の優勝）を狙うレアル・マドリーの
中盤は多くのタレントを揃えており、母国の代表
で主力を担うスターと飛躍を狙うヤングタレントで
構成されています。

組み立て、崩し、フィニッシュの全てに絡むのが
クロアチア代表のルカ・モドリッチです。20
歳で参加した06年のドイツW杯は途中出場のみ
でしたが、トップ下からボランチに移るとブレイク
し、2008年の欧州選手権で大活躍するなどワ
ールドクラスの仲間入りを果たします。イングランド
のトッテナムで攻撃の中心となり、昨シーズンか
ら加入したレアル・マドリーでは激しいポジション
争いを強いられましたが、アンチェロッティ監督
が就任した今シーズンは中盤で高い存在感を見
せて、ポルトガル代表FWクリスティアーノ・ロナ
ウドやフランス代表FWベンゼマによる多くの得
点の起点となっています。

体は大きくありませんが、柔軟な身のこなしと
正確なボールタッチを駆使して、シンプルなタッチ
とタイミングの良いドリブルを組み合わせて相手
の守備を崩していきます。高い個人技の持ち主
でありながら、周りを使うプレーが非常にうまく、
ワンツーでの抜け出しは相手のディフェンスにと
つてかなりの脅威となっています。クロアチア代表
では10番を付け、セビージャ所属のイバン・ラク
ティッチやインテル・ミラノ所属のマテオ・コバチ
チと魅惑的なパスワークを繰り広げ、今回の準
決勝では対戦相手となるバイエルンのFWマリオ
・マンジュキッチの鋭いフィニッシュを引き出します。

もう1人、攻撃のチャンスメーカーとして輝きを
放っているのがアルゼンチン代表のアンヘル・
ディ・マリアです。“アンヘル”（＝スペイン語で
天使）の名の通りピッチを踊る様なドリブルの使
い手ですが、守る側にとっては悪魔の様な存在
でしょう。ディフェンスの合間に入り込み、そこか
ら意外性の高いラストパスを繰り出します。アル
ゼンチン代表ではバルセロナ所属のリオネル・メ
シ、ナポリ所属のゴンサロ・イグアイン、マンチェ

スター・シティ所属のアグエロの決定的なプレー
を演出しますが、特に昨シーズンまでレアル・マ
ドリーでプレーしていたイグアインとは絶妙のコン
ビネーションで相手の守備を崩しています。

モドリッチとディ・マリアを少し後ろから支え、時
にダイナミックな展開でチャンスの起点となってい
るのがスペイン代表MFのシャビ・アロンソです。
何十メートル先にもほとんど寸分の狂いなく通すロ
ングパスが最大の武器。もともと攻撃的な特長
ばかりが目立つ選手でしたが、リバプールでバラ
ンス感覚やボール奪取力を磨き、守備でも大きく
貢献できる選手に成長しました。攻撃的なスเปน
代表でも頼りになる存在です。バルセロナ所
属のMFセルヒオ・ブスケッツは良きライバルです
が、2人が中盤に入る時はシャビ・アロンソがや
や前目でボールを捌くケースが多くなります。

流動的な攻撃を可能にする バイエルンの中盤

バルセロナの黄金期を築いたスペイン人のグ
アルディオラ監督が率いるバイエルンは、中盤

の鮮やかなパスワークと高い位置からの連動し
たプレッシングで試合を支配し、厚みのある攻
撃を可能にしています。その中で [4-3-3]
の中盤に位置する3人は攻守の軸であり、生
命線とも言えます。彼らがしっかり機能すること
が、フランス代表のフランク・リベリーやオラン
ダ代表のロッベンによる鋭い仕掛けにも結び付
くのです。

ドイツ代表MFのトニ・クロースは07年の
U-17ワールドカップでMVP（ゴールデンボ
ール賞）に輝き将来を囑望されましたが、レン
タル移籍先のレバークーゼンで飛躍的な成長を
遂げ、09-10シーズンのバイエルン復帰後は
ポジションを獲得し、A代表にも定着しました。
もともとトップ下が本職の選手ですが、高い機
動力と広い視野で下がり目のポジションも柔軟
にこなすことができます。右足キックの精度は
世界屈指でしょう。FKの名手としても知られ、
特にターゲットにピタリと合うCKは多くの得点
をアシストしています。ドイツ代表では強力なラ
イバルであるレアル・マドリー所属のサミ・ケディラ、

ドルトムントのギンドアンがケガで長期休養を
強いられたため、ブラジルW杯に向けてトニ・ク
ロースに対する期待はより大きくなっています。

クロースの大先輩であるシュバインシュタイ
ガーは世界的な名門のバイエルンにおいて、
02年にトップデビューしてから12年間に渡り中
盤の主力を担っており、29歳で早くもクラブの
公式戦は450試合を超え、ドイツ代表も100
試合に到達しました。プロ入り間もない頃は果
敢なドリブルが代名詞でしたが、試合を重ねる
ごとにバランス感覚と連携意識を強め、バイ
エルンでもドイツ代表でも欠かせないオーガニ
ザーです。基本的に組み立てと守備のリスク
管理を行います。攻撃が膠着すれば鋭い飛
び出しから弾丸の様なミドルシュートを放つこ
とができます。キャプテンマークはフィリップ・ラ
ムが巻いていますが、どんなに苦しい時間帯
でも冷静さと闘志を失わない、精神的な支柱と
して重要な存在です。

同じドイツ代表のマリオ・ゲツツェは高いク
オリティのボールタッチと豊富なアイデアで攻撃

に変化をもたらせるチャンスメーカーです。ウ
ィングや“偽センター・フォワード”とも呼ば
れる前線の中央で起用されることもありますが、
変幻自在のドリブルと素早いパスは守る側にと
つて非常に厄介です。バイエルンでもドイツ代
表でも毎試合スタートから出る訳ではないです
が、出場すれば必ずと言っていいほど大きな仕事
をやっているタレントです。

中盤の底に構えながら力強い守備と堅実な
パス、さらに迫力ある攻撃参加でチームの支柱
となっているのがスペイン代表のハビ・マルテ
ネスです。190cm・81kgの恵まれた体格を誇
りながら、攻守に渡り俊敏な動きを見せていま
す。空中戦に強く、強烈なヘディングでゴール
を狙えるため、スペイン代表では必要に応じて
FWで起用されることもあります。バイエルン
にはもう1人、チアゴ・アルカンタラというテク
ニカルなスペイン代表MFがいます。バルセロナ
出身で、グアルディオラ監督の教え子でもある
チアゴはシャビやイエニエスタにも通じるボ
ールスキルとビジョンの持ち主です。



ダビド・ビジャ
David Villa



エデン・アザール
Eden Hazard



オスカル
Oscar



シュヴァインシュタイガー
Schweinsteiger

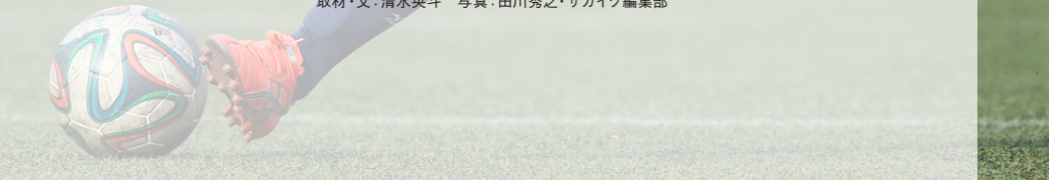
他にも注目選出はたくさん！

今回は残念ながら紹介できませんでしたが、
スペイン代表で活躍するダビド・ビジャ、同
じくスペイン代表のジエゴ・コスタ、ベル
ギー代表の10番を背負うエデン・アザ
ール、視野が広くキープ力もあるブラジル代
表のオスカーなど注目選手は数えきれない
ほどたくさんいます。

超集中状態! ZONE に入る方法

多くの一流アスリートが経験しているという超集中状態“ゾーン”。
周りの動きが遅く感じる、ボールが止まって見える、
と表現されるほどの集中力を引き出す方法とは?
子どもからナイスプレーを引き出す方法を伝授します。

取材・文：清水英斗 写真：田川秀之・サカイ編集部



その1 吉田沙保里に学ぶ! “ゾーン”に入る方法

一度は耳にした話かもしれませんが、南アフリカワールドカップでベスト16に輝いた岡田ジャパンは、ゾーン（超集中状態）にあったと言われていました。「ボールが止まって見えた」と表現されるほどの集中力。トップアスリートなら、一度は経験するそうです。

そんなすごい個人やチームを目の当たりにすると、人は「どうすれば僕もゾーンに入れるの!?!」と当たり前のように考えます。ところが、スポーツドクターとして多競技のチームやアスリートのメンタルトレーニングを務める辻秀一氏は、ゾーンという現象について、次のように説明してくれました。

ゾーンに簡単に 入れるわけがない!

「基本的に、ゾーンには入ろうと思って入れるものではないです。以前、報道ステーションという番組で、松岡修造さんと一緒にレスリングの吉田沙保里選手のインタビューに行きましたが、そのとき修造さんは『ゾーンを目指して必死にメンタルトレーニングをやった』と言っていました。そうしたら吉田選手はこう答えたんです。『修造さん、ゾーンに入ろうとするから、ダメなんですよ』と。まさにその通りで、ゾーンは入ろうとして入れるものではないです。ボールが止まって見えるような、一生に何回あるかという現象を、安易に求めても無理です。ゾーンは究極のメンタリティーですから、それを求めすぎたり、とらわれすぎたりすると、逆にゾーンから遠ざかります」

ゾーンは偶然性が高く、それを意識してコン

トロールするのが難しい。そうではなく、ゾーンがやって来るように、日頃から心にエントリーをして心創りをしておくこと。そのマネジメントこそが大切であると辻氏は言います。

「意識するべきは、ゾーンの手前の“フロー”という心の状態を作ることです。揺らぐと、とらわれず、流れがあり、集中とリラックスが同時に行われているような、一言で言えば“余裕”や“ごきげん”な状態。それがフローです。自分の心をフローの状態に切り替える脳の習慣を持っておき、ゾーンがやってくる可能性がある。その状態を作り出すのが僕の仕事です」

ゾーンの準備段階である、フローの状態。心がスムーズに流れている“ごきげん”を、いかに作り出すか? スポーツのみならず、企業で働くビジネスマンの脳トレーニングとしても適用されているそうです。つまり、フローという心の状態を作ること、スポーツ以外の勉強などにもいいかもしれません。

その2

“ゾーンの入り口”フローに入る4つのツール

ゾーン（超集中状態）に入るチャンスを得るためには、まず、自分が“ごきげん”な状態（フロー）を保つこと。まずは見えにくい心の存在と価値を、組織の中に作り出すこと。自覚してくれることが始まりですね。そして、心が良いときの状態をいち早く伝えていく。一生懸命やっていると、気持ちいいだろうと。何を褒めるかが重要。なお、フリー化を起こすためには4つのツールがあります。

辻氏による「フローに入るための4つのツール」



これらで自分の心を作る人は、内発的な動機が多いわけです。どんな言葉を使っていると気分がいいのか。“最悪”と言っていて気持ちが切り替わるのか? 言葉の使い方では変わります。ピッチの上で持ち歩けるのは言葉ですよ。ですから、言葉の1つ1つが大事になります。



表情もそう。そういう意味では、本田（圭佑）とかは、いつも良い表情をしているから、“表情が自分の心を作る”ということももちろん知っている。素晴らしいと思います。これを知っているの知らないのでは、大きな差と歩けるのは言葉ですよ。ですから、言葉の1つ1つが大事になります。



態度も同じ。ほとんどの人はうまくいったら良い態度、結果が出たら良い態度をとる。そうじゃなくて、本物の人は、自分が態度を作るから心も出て、パフォーマンスが上がり、最後に結果がやってくる。自分から始まるベクトルなのか、外から始まるベクトルなのか、その違いですよ。



イチローがいつもインタビューにゆっくり答えているのは、言葉を大事にしているからですね。つまり、自分を大事にしている。自分ツールを大事にするところが始まりなんです。アロマでフローを作り出している人が、どこかのホテルではアロマ焚けないって断られたら焦るでしょ。

ここでの重要な ポイント!!

「自身でコントロールできる要素」で自分の心が作られているかどうか

「たとえばシュートを入れて褒められるのなら、シュートを外している間は無然とした顔をする人が増えます。結果で褒められたいけど、結果はいつでもコントロールできるものではないから、そこにポイントがあると、どうしてもそっちに依存する人間を作りやすくなります。そうすると、褒めてくれないとがんばれない、人依存型になる。褒めるのも諸刃の剣です。だけど、“良い表情してるよね”という褒め方をされれば、自力でもフローになれる。“一生懸命やってるよね!ナイスだよ!”というのが大事。そうすると一生懸命やるのが楽しくなるから、いつでもできるんです。“今日ハットリックすげーじゃん”と褒めても、でも、ハットリックはいつでもできるわけじゃない。そうすると、3点決めない日は機嫌が悪くなって、フローになれなくなってしまふんです」。

何を指摘するのか? 何を褒めるのか? その方針を、親や指導者はしっかりと考えなければ

ならないのではないのでしょうか。そして、叱る場合はどうでしょう?

「叱るほうは、行動の内容を指示するときに叱ってほしい。たとえば間違えたことをやったときに叱る。なぜ、それをしていけないのか? 叱るときはしっかり意味付けをして、認知的に叱ってください」。

褒めるのも叱るのも、どのように褒め、叱るかが重要になってきます。ただ褒め、ただ叱るだけというのはあまりよくありません。



褒めるときは…

褒めるときは、偶発性の高い結果や外部要因ではなく、内なるエネルギーを誘発する言葉、表情、態度、思考を褒めてフロー化を起こす。

叱るときは…

叱るときは、行動の内容を指示し、理由の意味付けをして認知的に叱る。このような習慣で子どもはどんどん伸びるのです。

その3

本田圭佑も陥っている!? ポジティブ思考の落とし穴

外側の出来事に揺らぐとらわれずな状態になるためには、言葉、表情、態度、思考という4つの要素を自ら選択し意識するライフスキルを備え、内なる動機を引き出すことが大切です。ライフスキルをうまく使えない人は、ネガティブな意味付けとどのようにしてつき合って生活しているのでしょうか？ライフスキルが低く内なる動機を引き出せない人は4つの方法でネガティブな意味づけから心を切り替えようとしています。

辻氏による「フローに入るための4つの方法」

外的要因は気にしない

「ひとつは外界を変えること。たとえば雨が降っていたら、『やまないかなあ』、嫌な人がいたら『あいつ早くどっか行かないかな』、嫌いな会議に出たときは『早く終わらないかな』と、外界を変えることを脳が考えるんです。だけど、これらの外界は変えられない。だから結局は、脳がネガティブな意味付けにとらわれたまま、フローは起こりにくいんです。どうにもならない外界要因に、ただただイライラし続け、そしてノンフロー状態になって力を発揮できない。いかがでしょうか？ 過去の自分の習慣を振り返り、思い当たるところはありませんか？

言葉にとられるな!

多くの人は、自分の気分が“ノンフロー”になっている要因が、出来事や他人にあるということ自体をやめようとするので、“気にしないように”と考えるようになります。点数なんて気にするな、こいつがいるのを気にするな、グラウンドが悪いことなんか気にするな、とか。それってじつは、めちゃくちゃ気にしているんです。気にしないと考えるのは、気にしていることと同じなので、全然フロー化が起こらないんです。そういう人にはゾーンもやって来ないです。ですから、気にするなと言いつつ逆効果となる場合もあります。

気分転換は1日数回

「認知の脳は行動の内容が大事なので、何らかの行動をとって気分を切り替えようとしています。たとえばメシを食うとか、寝るとか、温泉に行って、飲みに行って、タバコ吸って、テレビを見て、何かの行動で気分を変えようとするんですね。だけど行動に関しても、いつでも変えられるとは限らない。制限や限界はありますからね。いつもこれをやっている人は、フロー化が起こりにくいんです。試合中に温泉に行くわけにはいきませんし、行動にはさまざまな制限があります。ご飯を食べてストレス解消する人も多いと思いますが、一日に数回しか使えない方法です。

無理矢理ポジティブは禁止

最後に、いちばんみんながよくやるやり方ですが、人間は意味付けをして生きているので、その意味付けを無理やりプラスに変えようとしています。プラス思考やポジティブシンキング。これは大流行していますが、最新のスポーツ心理学では、むしろ限界があるとされています。たとえばイチロー選手や吉田沙保里選手は、ポジティブシンキングを一切しませんが、本田（圭佑）選手は自身にプラス思考を強いている感じがします。雨が降っているおかげで水が飲めるから、雨は良いことだとか、怪我をしてもチャンスと思えとか。

ネガティブ思考とプラス思考は同じ？

じつはネガティブ思考とプラス思考は、意味の付け方が違うだけ。外にとらわれているのは変わらない。自分が意味付けをしていることに気づき解き放たれれば、ネガティブでもポジティブでもなくなるということです。そのほうが自分の力が出ます。イチロー選手はいつもそれをやろうとしているけど、元々言い始めたのは宮本武蔵で、彼の五輪書の中では、何をやるのかという戦略を考えるのはとても大事だと。しかし、それを考えすぎると、人間は揺らいだり、とらわれたりする。だから人間は心の状態を整えるために、心を作ることも意識しないと天下無双にはならない。そう言っているんです。



その4

入ろうとするほど遠のくゾーンの秘密とは!?

本当は良くないことが起こったのにもかかわらず、それを無理に良いこととして上書きするプラス思考は、自分をだます必要があるの、すごく疲れてしまいます。それよりも、揺らぐ、いまその瞬間に生きるモチベーションを大切に。いま、その状況があることをあるがままに受け入れる。ときには自分の心を俯瞰して「はっ」と笑い飛ばすくらいの余裕を持てば、心はごきげんなフロー状態に近づきます。

「気にするな」はマイナス効果!?

フローが起こりにくい例のひとつとして「気にするな」という言葉を取り上げました。みなさんも試合中に誰かがミスをしたとき、「ミスなんて気にするな!」と言ったことがありますか？ ところが「気にするな」と言われれば言われるほど、気にしてしまうのが人間の心理というもの。では、周囲や指導者はどのように声をかけるのが正しいのでしょうか？



ここでの重要なポイント!!

心が整った状態で一生懸命にプレーをすること

「相手のパフォーマンスを向上させるためには、行動の内容に対して働きかける“指示”と、心をフロー化させるために働きかける“支援”。サッカーで言うならフォーメーションを変えとか。何をしなければいけないか、まずは“指示”をする力が指導者には絶対的に必要とされます。これは専門的なテクニカルスキルとして、どこまで戦略分析できて、何をしなければいけないかを教える力です」。あいまに“ミスに気にするな”と言うよりも、どうすればミスを起こさずにプレーできるのか、その明確な解決策を指示していくこと。これはサッカーや対象となる競技を、よく知っている人でなければできません。指導者には当然、そのようなテクニカルスキルが求められます。そしてもうひとつ。「人間は心で動いているので、フロー化を起こすための“支援”が必要です。僕はテクニカルな部分の“指示”の必要性を否定するつもりはありません。ただ、心技体という言葉があるように、心がベースとして整っていないと“指示”をしても本来のパフォーマンスは出せません。

フロー化を起こそうと思ったら、ひとつの手段として、好きなものをお考えといいと辻氏は言いま

す。「ぼくが監督をしているバスケのチームの場合、日本選手権の試合前にぼくが伝えたのは、全員に『好きな食べもの言ってみようよ』と。たとえば今日の試合の戦略はこうだと、コーチがしゃべりますよね。選手の顔を見ると、緊張している。そしたら、『なに、その顔』と突っ込んでみる。それを急に言ったらわけがわからないけど、僕のチームでは日ごろからそういう言葉、表情、態度、思考を大切にしているから、『お前それでフローなわけ？好きなものを考えてみようよ』とか冗談めかして言うと、みんな笑顔をするわけですよ。『今に生きるって叫ぼうぜ!今さら練習したってうまくならないんだから!今日負けたらどうしようって、思ってるやついるだろ!』とか。つねに指示と支援がセットになって、フロー化を起こすんです」
このようなメンタルトレーニングの理論を聞いて、「これはうちの子にもできるだろうか」と考えている人はいませんか？しかし、考える必要はないのです。心のフロー化によるパフォーマンス向上は、大人よりも子どものほうが起こしやすいのですから。「これをやると“余裕”が生まれて“ごきげん”になることは、子どものほうがよくわかりま

す。ところが年齢を重ねて、だんだん意味が付いてくると認知が長けてくるので、そこで壁にぶつかります。そのとき、何かの学習や気付きを、人から、本から、あるいは先生みたいな人に出会うことで、ブレイクスルーできなければそこで終わってしまいます。心がフロー化して、勝てるかどうかはわかりません。でも、フロー化すればパフォーマンスが向上するので、勝つ可能性が上がる。大人は認知が優れてしまって外側にしか成果を求めないから、理屈をこねます。そうではなく、気分がいい、心が整った状態で一生懸命にプレーをすること自体が気持ちいい。それが答えなんですよ」

辻 秀一 Shuichi Tsuji

スポーツドクター。株式会社エミネクロス代表。96年東京都生まれ。99年、QOL向上のための活動実践の場としてエミネクロスメディカルセンター(現:(株)エミネクロス)を設立。スポーツ心理学を日常生活に応用した応用スポーツ心理学をベースに、パフォーマンスを最適・最大化する心の状態「Flow」を生み出すための独自理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開。エネルギー溢れる講演と実践しやすいメソッドで、一流スポーツ選手やトップビジネスパーソンに熱い支持を受けている。





運動オンチは トレーニングで 改善できる!!

親ならば誰でも、子どもの運動神経について考えたことがあるのではないのでしょうか。今回はパーソナルトレーナーとして第一線で活躍をする中野さんに、子どもの運動神経を改善する方法を伺ってきました。

ライター：遠藤由次郎 写真：「子どもの運動神経をグングン伸ばすスポーツの教科書」より引用

好きなスポーツだけでなく、 左右対称のスポーツもやろう!

左右対称のスポーツは、運動神経を改善するうえでなく成長期の子どもの体に、非常に効果的です。中でも、水泳は身体に余計な負荷をかけることなく、全身をくまなく鍛えることができると、中野さんは推奨しています。

「サッカー選手になりたい」という夢を描く子どもたちには、その夢しか見えていません。親の役割は、その夢に向かうための小さな階段を築いてあげることです。小さな階段とは一か月、一週間、一日単位の目標です。その意味でも、左右対称のスポーツを取り入れることは大切です。さらに言えば、骨格形成が不十分な成長段階でテニスや野球のような左右のバランスの偏ったスポーツをプレーしすぎると、子どもの骨の成長に負担をかけることに繋がります。『サッカー+水泳』『野球+水泳』など、複数のスポーツを組み合わせることをおすすめします」（中野ジェームズ修一さん、以下同）

走る動作を身につけよう

走る動作はあらゆる運動の基本。運動神経の悪い子どもの共通点として挙げられるのが、走る動作が下手なことだと中野さんは言います。

「ブレることのない体作りのためには、バランスの良い走りを身に付けるべきです。そのためにきついトレーニングをする必要はありません。ペースはゆっくりでも構いませんので、とにかく“走る”という動作に慣れることが大切です。走る動作に慣れば、必然的にバランスの良い走りを身に付けることとなります。それがゆくゆくは、運動神経をバランスよく改善ことに繋がるのです」

“自信”が子どもを成長させる

“これをすれば絶対に〇〇ができる”というトレーニングはどんな競技においても存在しません。たとえば、サッカーでシュート練習を1万回やったら“絶対”にゴールが決まるということはないです。

「しかし、1万回の練習をした自信がゴールに結びつくことはあります。子どもがスポーツをするときに重要なのは、その自信ではないでしょうか」

「自分はこれだけ練習を積み重ねたのだから」と自信を持つこと。親の立場から言えば、自信を持たせること。直接的ではないかもしれませんが、これも運動神経を高めるうえでとても大切です。

中野さんが提唱する方法で早い段階から子どもの運動神経を改善ことができれば、どんなスポーツをする場合においても生きてくるでしょう。そればかりか、子どもが大きくなり、成人した後にも効いてきます。疲れにくい体や長時間保つ集中力、健康的な体の維持などにも繋がるのです。その意味でも、子どものパーソナルトレーナーである親が担う役割はとても大きいのではないのでしょうか。

中野ジェームズ修一

Shuichi James Nakano
フィジカルとメンタルの両方を指導できる日本では数少ないスポーツトレーナー。「モチベーション」を原点とする独自の指導法で、プロテニスプレーヤーであるクルム伊達公子氏卓球の福原愛氏などトップアスリートから高齢者まで多くのクライアントの指導に携わり、現在、予約待ちと言われるほど絶大な支持を得ている。



STEP 1 楽しみながらできるトレーニング

一度にたくさんトレーニングに挑戦するのは、少しハードルが高いかもしれません。そこで『ハンドウォーク競争』『エアランニングマン』といったいくつかのトレーニングから始めるのがおすすめです。「特に雑巾がけの体勢をとって進む『ハンドウォーク競争』は、体の基盤である足腰を中心に、体全体の運動能力を高めるトレーニングの一つです」。“足首のバネがない”“股関節を曲げて膝を持ち上げられない”“体の重心をどこに置いていいかわからない”などの現代の子どもたちが苦手な運動を自然と身につけることができます

ハンドウォーク競争



親子ともに雑巾がけの体制をとりまひじを伸ばし、片方のひざを曲げ、もう片方のひざは伸ばします。



スタートとゴールを決めて競争すると楽しくトレーニングできます。ただし、ひざは床につかないよう注意。

エアランニングマン



子どもはイスの端に手をつき、脚を前後に開きます。お父さんは腰に手を当て、子どもがズレないようにしっかりと支えてあげましょう。



「1、2、1、2」と速めのかけ声とともに子どもの腰を軽く持ち上げ、空中を走るように脚を交差させながら軽くジャンプしてもらいます。

レッグリフト&ボールキック



仰向けの状態でお父さんの足首を持ってもらい、両足を浮かせてください。**注意** 足を浮かせる際、脚を下げすぎないように注意しましょう。子どもの腰椎が過剰に反ってしまい、不良姿勢の原因にもなります。

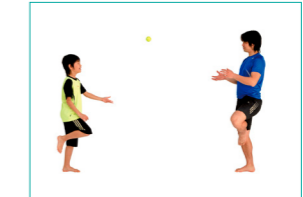


両脚でボールを蹴りに行く～脚を下げる。この動作を連続で繰り返します。また、これは逆上がりときの脚を上を持ち上げる動作の練習の一つであり、通常の腹筋運動ではないので、反動を使っても構いません。

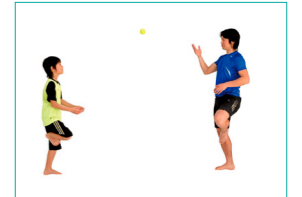
STEP 2 子どもと一緒に親もトレーニングする

子どもの運動神経が改善しない原因は日常生活にあることも多く、休日は家でだらだらとテレビばかり見ている家庭や必ずエレベーターやエスカレーターを使って楽をしている親と一緒にいる子どもは、親の行動を真似します。ここでは基礎体力などつきようありません。「まずは、子どもと一緒にできるトレーニングを習慣化しましょう。私がベアエクササイズと呼ぶそのトレーニングは、“片脚バランスキャッチボール”など親子で楽しみながらできるものばかりです」。子どもにやらせるのではなく、親子一緒に楽しく運動をしていくことを心がけましょう。

片脚バランスキャッチボール

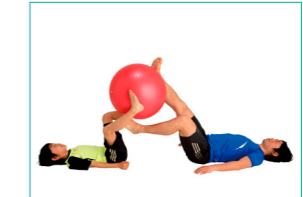


片脚立ちをしながら、キャッチボールをします。上げた方の足の裏を軸足から何度か繰り返しましょう。ボールを両ひざの内側にしっかり付けましょう。

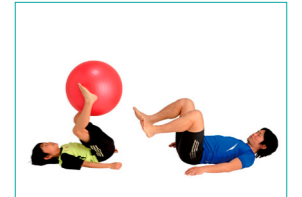


逆の脚も同様に。バランスをとりながら何度か繰り返しましょう。ボールを両手でキャッチしても構いません。

バスケーム



仰向けの状態で寝そべり、バランスボールを両脚で挟みます。ボールが落ちないようにしっかりと足で掴むようにしましょう。



脚だけを使って、床にボールを落とさないよう注意しながら、互いにパスし合います。この動作を何度か繰り返します。

からだジャンケン



お父さんは手だけで、子どもはバランスボールの上に乗し、全身を使ってジャンケンを楽しみましょう。グーは全身を内側に丸め込むように。チョキは手と脚を前後に開き、パーは両手を大きく開くように。つま先だけ浮かせ、かかとに床につけましょう。



お父さんは手だけで、子どもはバランスボールの上に乗し、全身を使ってジャンケンを楽しみましょう。グーは全身を内側に丸め込むように。チョキは手と脚を前後に開き、パーは両手を大きく開くように。つま先だけ浮かせ、かかとに床につけましょう。



目標設定が子どものやる気を高める

日本のメンタルトレーニング界を牽引するふたりが、コラボセミナーを実施！ 東海大学体育学部・競技スポーツ学科・スポーツ心理学教授の高妻容一先生と株式会社メンタリスト代表取締役の大儀見浩介さんが「スペシャルメンタルトレーニングセミナー」を開催し、たくさんの参加者が詰めかけました。

取材・文：鈴木智之 写真：サカイ編集部



大切なのは選手の内側から沸き上がるやる気を高めること

高妻先生の講演からは、「スポーツは選手が楽しむもの。決して指導者が「やらせる」ものではありません」というメッセージが込められていました。高校時代、指導者が怒ったり、怒鳴ったりするチームでプレーをしていた選手は、怒られることがやる気を出すための条件付けになり、大学に進んで環境が変わると、どうにもやる気が出なくなるケースもあるようです。「大切なのは、選手の内側から沸き上がるやる気を高めること」なのです。

続いて、大儀見さんは「やる気を高める」ために重要なテクニックでもある「目標設定」について紹介。「目標には長期・中期・短期と種類があり、短期目標は長期目標を達成するための道標になります。今日すべきことが明確になっていれば、自然とやる気は高まっていきます」と語ります。プレゼンテーションでは、曲がり角にゴールへの矢印がある迷路とない迷路を紹介。

外発的なやる気を高める	内発的なやる気を高める
子どもを困らせたり、脅したり、怒ったりする（悪いコミュニケーションで、無理にやる気をおこさせようとする）。	練習や試合の内容、進歩や上達についてよく話す（競技に興味を持ち、努力のプロセスを大切にしていることを示す）。
失敗に対して、一方的に罰を与える。	失敗の原因を見直し成功のチャンスにする。
成功した結果だけほめる。	成功に向けた努力を評価する。

「目標はゴールへの矢印を作る作業です。進むべき方向がわかっているなら、目標達成のスピードも上がりますし、迷うことなく進んでいくことができます」と、例をあげて説明していきます。

目標設定は「内発的なやる気」を高めるテクニックです。指導者に怒られるからやる、ご褒美がもらえるからやる、といった外発的なやる気ではなく、スポーツが好き、楽しい、面白いという、内側から沸き上がってくるやる気こそが、選手を成長へと導いていきます。



「試合前に緊張します。どうすれば緊張しないようになるのでしょうか？ また緊張してしまったときのほぐし方を教えてください」

高妻氏からのアドバイス

高妻氏はこう語ります。「プレッシャーは誰しも感じるもの。適度なプレッシャーを感じることで、理想的な心理状態に入ることができます。プレッシャーを楽しむのが、一流選手です。大事な場面でどんなプレーをしてやろうかなと、チャレンジする気持ち、逆境を楽しむ気持ちを作ってみてください。多くの観衆が注目する場面が回ってきたとして「絶対にヒーローになってやる」「ここで活躍すればプロになれるかもしれない」とワクワクする選手と、「ミスしたらやばい、どうしよう……」とネガティブになる選手とでは、どちらが活躍できるのでしょうか？ 一流選手はみんなプレッシャーを楽しみ、力に変えます。日頃からメンタル面のトレーニングをし、準備をしておけば難しいことはありません」



高妻容一 Yoichi Kozuma

1955年生まれ。東海大学体育学部教授。国際メンタルトレーニング学会、国際応用スポーツ心理学学会など多数の学会に所属。1994年にはスポーツ心理学を背景としたメンタルトレーニングの組織「メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学研究会」を設立し、日本でのメンタルトレーニングの正しい理解と情報交換を目的に活動を行っている。

大儀見氏からのアドバイス

大儀見さんは次のようにアドバイスします。「プレッシャーを感じた時に、気持ちを落ち着けるためのテクニックとして、呼吸法があります。まずは口から細く長く息を吐き、鼻からゆっくり吸います。吸い込んだ時間の3倍ほどの長さで、口から細く長く、スーッと音を出して息を吐きます。息を吐く時は、ネガティブな気持ちを吐き出すイメージを持ってください。これを数回繰り返すと、気持ちが落ち着いてきます。ただし本番のときだけやっても効果が無いので、普段の練習から取り入れて、心をコントロールする意識を持ってください。高妻先生も言っていますが、大切なのは普段の練習から、本番に向けて準備をすること。準備＝自信です！」



大儀見浩介 Kousuke Oogimi

株式会社メンタリスト代表取締役。東海大学第一中学校サッカー部時代に、元日本代表の高原直泰氏とともに全国優勝を経験。東海大一高ではサッカー部主将として鈴木啓太氏（浦和レッズ）とプレーした。東海大学進学後、高妻容一研究室にて応用スポーツ心理学を学び、現在は教育、社員研修など、様々な分野でメンタルトレーニングを指導している。

スポーツは楽しむものであってやらされるものではない

高妻先生はメンタルトレーニングの8つの心理的スキルを中心に紹介。講演の中で参加者同士が2人1組になり、「プラス思考そうか、マイナス思考そうか、顔を見て確認してみましょう」と言うと、参加者からは笑顔がこぼれ、会場の雰囲気が一気に和らぎます。「笑顔が出ればOKです。いま、すこし気持ちが明るくなったり、前向きになったりしていませんか？ 笑顔を作ることでポジティブな気持ちになります。これがプラス思考や気持ちの切り替えにつながります」と、実演を交えながら説明。「メンタルトレーニングの基本は笑顔です。子どもは1日に400～600回も笑うと言われています。それがスポーツの現場では、指導者が怖い顔しているので、選手たちは笑顔になりません。ですが、緊張とリラックスの中間の心理状態（ゾーン）を作るためにも、笑顔は必要なのです」（高妻）。

セルフコントロールをするための8つの心理的スキル

- 01 目標設定
- 02 リラクゼーション＆サイキングアップ
- 03 イメージトレーニング
- 04 集中力
- 05 プラス思考（ポジティブシンキング）
- 06 セルフトーク
- 07 試合に対する心理的準備
- 08 コミュニケーション



小さくても奪える！ 本田泰人が教える ボールの奪い方

鹿島アントラーズのボランチとしてプレーした本田泰人さん。166センチと小柄ながら、ビスマルクやストイコピッチといった世界的な名選手から、たくさんのボールを奪い続けました。小さくてもボールは奪える。足が速くなくても、ボールは奪える。現在はサッカー指導者として活躍する本田さんに、「ボールを奪う技術」を伝授してもらいましょう。

取材・文：清水英斗 写真：サカイ編集部



奪う 技術その2 ステップの切り替え



低い重心から、鋭く寄せる能力



重要になるのはステップの技術

本田さんの1対1の接近戦は、なぜ可能だったのか？ そのポイントは、アジリティー（俊敏性）です。「重心が低い」と、いつも周りに言われていた。僕はドリブルでかわされても、すぐに対応できる体勢を取っているつもり。「そんなに低い体勢から動けるの？」ってよく言われたけど、自分の感覚としては自然な構えで、それがいちばん奪いやすくて、ボールに直線的に素早く行けた。僕は瞬発力に自信があったので、それも良かったのかもしれないですね。サイドステップとかは、小学校や中学校のころから毎日やっていたし、反復横跳びは誰にも負けなかった」低い重心から、鋭く寄せる能力。そのときに重要になるのはステップの技術だそうです。「1対1の対応のときに、ボールなしで、サイドステップとバックステップをやるときに、使い分けないといけないステップがある。相手がゆっくりドリブルしているときは、サイドステップで、ゴールから遠いサイドへ追い込んでいく。ただ、相手にスピードを上げられたときにどうするか？ サイドステップのままでは相手のスピードについていけないから、ラン（走り）に切り替えないといけない。だけど、顔と体が走る方へそのまま向いてしまったら、相手とボールが見えなくなる。そういうときの走り方は、顔と体を相手に向けて、体の正面で相手をとらえながら、横方向へ走る。そういう走り方のトレーニングも必要ですね。」

このサイドステップとランの切り替えをマスターすることで、相手の切り返しにも対応しやすくなるそうです。「相手がスピードアップしたら、サイドステップから走り切り替えたり、相手が切り返したら逆方向へ反転したり、スムーズな動きが必要になります。常に体の正面でしっかりと相手をとらえていないと、フェイントや切り返しをされたときにクルクルと回って、自分がどこに行っているかわからなくなり、相手の思うままにやらせてしまう。どこでボールを奪うチャンスが訪れるかわからないから、そこに反応できるようにしたいですね。」
このようなステップの切り替えは、相手の横方向への動きに対応するサイドステップだけでなく、相手の前進に対して、下がりながらバックステップを踏むときも同様です。「サイドステップは相手の正面を向いてやるけど、バックステップは相手に対して斜めに向きながら、下がる。それをバックステップからランに変える動作がスムーズじゃないと、1人スルーパスとかで置き去りにされてしまう。大人でも難しいし、プロでもごちない選手はたくさんいるけど、ディフェンスには必要な技術ですね。『間合い』と『ステップ』は、1対1の重要な要素です。
もし、自分が1対1に弱いと感じているのなら、間合いの取り方、ステップの踏み方などを見直してみてもいいかがでしょうか？

奪う 技術その1 間合いのコントロール

1対1のディフェンスに自信を持つ本田さんは、相手チームの攻撃的な選手から嫌がられる存在でした。たとえばヴェルディ川崎（現東京ヴェルディ）に所属していたビスマルクは、1997年に鹿島へ移籍しましたが、その理由の一つとして、「本田とチームメートになれば対戦しなくて済む」と考えたそうです。それほど相手を困らせる選手でした。

その本田さんが、重要なディフェンスのポイントとして挙げるのが「間合い」です。「間合いのコントロールは重要だと思う。僕がなぜ、相手に嫌がられていたかといえば、普通のディフェンスの選手より、距離が近いから。間合いを詰めて、接近戦を仕掛けるからです」。1対1の間合いが近くなれば、相手はいつボールを突つかれるかと焦り、視線も下がって広い視野を確保しづらくなります。接近戦により、相手にプレッシャーを与えることができるというわけです。「よくそんな間合いでいられるな」と、ジーコやコーチにも言われました。自信がなければここまで間合いを近くにはできない、と。相手は嫌がって、僕

をかわそうとして遠くにボールを持って行こうとしますね」もちろん、1対1の間合いを近くにすれば、ゾーンとスペースへ蹴って、1人スルーパスのような形で置き去りにされるリスクが高くなります。普通の選手は、それを恐れて、間合いを広くするところですが…「僕はスピードのある選手に対しても、間合いを広く取るという対応をしませんでした。すべての選手に同じように接近戦。それはつまり、最終的にはファールでもしょうがないという考えです。スピードのある選手には、ボールを奪おうとしてドリブルした方向に体を入れた結果、ぶつかって倒れてファールになってもしようがない、と考えます。ファールせずに奪うことがベストだけど、僕はあえてボールを奪うチャレンジをした。基本的には間合いを寄せられるだけ寄せたほうがいいけど、裏を突かれるリスクをどこまで抑えられるかです」。常に接近戦を仕掛けて、裏を取られそうになったら、最終的にはファールでもしょうがない。とはいえ、そればかりになってしっかり対応できなければ、イエローカードを受けたり、失敗して入れ替わられる恐れもあります。



間合いが遠いと足を伸ばしても届かない



本田泰人の間合い

奪う 本田泰人の奪い方

3つのポイント



このようなシーンでは、体が小さいからこそ有利。小さいほうがボールを奪えることもある。小さいなら細かいステップや、瞬発系のトレーニングをする。



タックルは左右どちらの足でもいけるように。右足を伸ばすか、左足を伸ばすか。そのわずかな差が、ボールをカットできるかどうかの差になります。



相手の特徴やクセを見極めて、子ども自身がボールを奪う方法を考え、繰り返しやることで、感覚的に覚えていくのがいちばんいいと思います。



身長がグングン伸びる! 肩甲骨盤連動ストレッチに親子でチャレンジ!!

肩甲骨盤連動ストレッチを知っていますか?

肩甲骨と骨盤まわりの筋肉と、双方をつなぐ筋肉をストレッチする方法で、柔軟な筋肉をつくることで身長の伸びを促します。

構成：サカイコ編集部 写真：田川秀之

親子のコミュニケーションにも最適

今回モデルを務めてくれた杉本春喜さんは「親子のコミュニケーションになりそう。楽しかったです」と喜んでくれました。親子の会話が弾み、さらに身長も伸びれば一石二鳥。読者のみなさんもぜひチャレンジしてみてください。



川合利幸 Toshiyuki Kawai

株式会社ストレッチ屋さん代表/各界著名人の専属トレーナーとして活躍。マッサージ店のように誰でも気軽にパートナーストレッチを受けられるようにと、ストレッチ屋さん恵比寿本店を2009年9月にオープン。人材を育成するパートナーストレッチスクールも併設し、全国展開を図る。著書「子どもの身長がグングン伸びる! 肩甲骨盤連動ストレッチ」(主婦の友社)「体が硬い人でも無理なく伸びる! 症状別パートナーストレッチ」(主婦の友社)。

肩甲骨盤ストレッチをおすすめする4つのポイント

POINT1
筋肉は放っておくと
どんどん硬くなる!

筋肉は赤身肉のようなもので、放っておくと、どんどん収縮して硬くなります。また、最近の子どもは戸外で走り回って遊ぶことが少なく、ゲームなどで不自然な姿勢を長時間とることが珍しくありません。すると筋肉がより緊張し、びちびちの全身タイツをまとっているような状態に。肩甲骨盤連動ストレッチで、効率よく体を伸ばしてあげましょう。

POINT2
全身の筋肉を
まんべんなく伸ばす

肩甲骨盤連動ストレッチでは、肩甲骨や骨盤のまわりについているさまざまな筋肉に注目します。背中の下側を広く覆う広背筋、背骨やうえでつなぐ肩甲骨まわりの筋肉、上半身の姿勢を保つために欠かせないお腹まわりの筋肉、大腿四頭筋など脚のまわりにある筋肉など、体の成長に関わる筋肉をまんべんなくストレッチしていきます。

POINT3
スポーツをしたら
ストレッチは必須

部活などで定期的に体を動かしている子どもの場合、練習前後にストレッチを行っていると、時間が少なかったり、アキレス腱伸ばし程度の限定的なストレッチでは、不十分です。スポーツをしている子どもこそ、肩甲骨盤連動ストレッチで、全身の筋肉をよく伸ばし、骨盤のゆがみなどがでないよう、体全体を整えましょう。けがの防止にも有効です。

POINT4
ストレッチは
勉強にも役立つ

肩甲骨盤連動ストレッチで、筋肉の緊張がほぐれると、血液の流れがスムーズになります。すると血流によって酸素が脳にたっぷり運ばれるので、頭がしゃきとして、勉強の効率がグッとアップ。勉強の合間に短時間のストレッチを入れると、眠気防止や気分転換になり、まさに一石二鳥です。適度なリラクゼーション効果もあるので、勉強でたまったストレス解消にも役立ちます。

親子でチャレンジする4つの理由

REASON1
柔軟性がアップする

セルフストレッチでは伸ばしにくい部位を、パートナーの手を借りて伸ばすことができるので、より体を柔軟にすることができます。

REASON2
体の状態をチェックできる

筋肉の変化や、体のゆがみなどに、親が気づくことがあります。以前より柔らかくなれば褒めて励まし、ゆがみがあれば全身を調整しながらストレッチをサポートすることができます。

REASON3
筋肉を正しく伸ばせる

子どもがセルフストレッチを自分でできているつもりでも、正しい方向に伸ばしきれていない場合があります。親子でチャレンジすれば大人が正確に筋肉を伸ばすので、子どもも正しいストレッチを学ぶことができます。

REASON4
コミュニケーションできる

子どもと触れ合いながら行うので、コミュニケーション手段として最適です。体が気持ちよく伸びて、心がほぐれた状態なら、普段あまり話をしない男の子でも会話の糸口がつかめるかもしれません。

親子でチャレンジ 肩甲骨盤連動 ストレッチに チャレンジ!

ストレッチ部位

パートナー
PARTNER

子ども
PLAYER



ストレッチ部位

パートナー
PARTNER

子ども
PLAYER



胸とお腹のストレッチ
全身をひっぱって身長アップ

前傾姿勢になり、子どもの両手首をしっかりとつかみます。自分の腰の上に子どものお尻をのせて、子どもの体を持ち上げます。10~30秒間キープしたら、子どものうでをひっぱって全身を引き伸ばしながら、ゆっくり下ろしていきます。【ポイント】子どものうでを斜め上方向に軽く伸ばす

左腰を床につけて横座りになります。右手で左手首をつかみ両うでを右斜め上45度の方向に伸ばします【ポイント】両ひじを曲げないようにしよう



ふくらはぎのストレッチ
脚の長さを伸ばして身長アップ

子どもの足を持ち上げ、ひざが曲がらないよう、自分のひざで軽く固定します。つま先を軽く押ししていきます。反対側も同様に行います。【ポイント】ひざ裏が強く伸びるので、子どもの様子を見ながら行う

床に仰向けに寝て、リラックスします。息を吐いて脱力します。無理に我慢などせず、痛いときは痛いと言おうようにしましょう。【ポイント】体の力を抜いて、ひざを伸ばす



内もものストレッチ
骨盤の左右のゆがみを調整して身長アップ

子どもの左足首を持ち、扇を広げるような感覚で横に開きます。右腿がズレないように、左手で固定しておきます。反対側も同様に行います。【ポイント】あまり無理をさせず、様子を見ながらゆっくりストレッチさせる

仰向けに寝て、リラックスします。内ももが伸びていくのを感じながら、痛くなる直前でストレッチしてもらいます。【ポイント】全身の力を抜く



股関節と体幹のストレッチ
骨盤の角度を調整して身長アップ

子どもの前側のひざを押しさえて、バランスが崩れないようサポートします。上へ上がった子どもの手首をとり、優しくひっぱりましょう。反対側も同様に行います。【ポイント】思い切りひっぱらずに軽くサポート

右足を前へ、左足を後ろへ大きく開き、左腕は斜め上へまっすぐ伸ばします。上半身を右へひねり、右うでは後ろ斜め下へ伸ばし、顔も後ろを向きます。【ポイント】後ろを向く/バランスをとる



裏もものストレッチ
脚の大きな筋肉を伸ばして脚の長さアップ

子どもの足首を持ち、ひざを軽く緩めて脚を上げていきます。反対側の脚が浮かないよう、上から手で押さえます。反対側も同様に行います。【ポイント】無理をせず、子どもに様子を見ながら、痛くなる直前くらいの加減でストレッチを行う

床に仰向けに寝て、リラックスして力を抜きます。裏ももが伸びているのを感じましょう。【ポイント】全身の力を抜く



胸と腰のストレッチ
体幹を伸ばして身長アップ

子どもの背後に立ち、左脚を子どもの左脚の前に入れて固定します。子どもの背中に右脚を当てて支え、子どもの両ひじを外側からつかみ、この姿勢のまま子どもの体を右へひねります。反対側も同様に行います。

床に座ってできるだけ脚を開きます。両手を頭の後ろで組み、背筋を伸ばします。【ポイント】背筋を伸ばす/顔を後ろへ向ける/体を後ろにひねる



記憶力やメンタルも強化! 良質な睡眠の取り方・目覚め方

睡眠は生活習慣というだけでなく、記憶に関係する脳の発達にも関わるなど子どもの将来に大きく影響する問題なのです。そこで子どもの睡眠にも詳しい眠りと健康の専門家、白濱龍太郎先生に「子どもたちの睡眠の悩み」の解決方法を聞きました。

取材・文：山辺孝能 写真：田川秀之(タノンネーションズカップ2014より)

厚生労働省の新しい指針 子どもの睡眠はどうなった?

「お子さんの睡眠については、まず『基本的に長く眠ってもいい』とポジティブに捉えてほしいと思います。眠らない＝頑張り屋というイメージは誤解で、スポーツも勉強も高いパフォーマンスを発揮するには、しっかりと眠ることが大切なんです」という白濱先生。眠っている間、成長や精神の安定に欠かせない物質の分泌が活発になり、細胞修復などのメンテナンスも行われるといいます。また睡眠中に記憶が再整理されて、学んだことを定着させる役目もあるそう。十分な睡眠が身体と心もリフレッシュさせるのは、医学的な裏付けもあったのです。実は2014年3月に厚生労働省は睡眠指針を見直して、新たな基準を発表したばかり。それによると10代前半までの子どもに適切な睡眠時間は8

時間以上とされています。

「しかし夜遅くまで起きている今の生活で、毎日8時間眠れるお子さんは少数派かもしれません。実は子どもに必要な睡眠時間は昔からあまり変わっていないのです。それなのに厚生労働省が10数年ぶりに新たな指針を発表したのは、日本人の生活が変化したことで、お子さんが十分に眠れていないという危機感の表れではないでしょうか」。

確かに放課後は塾や習いごとがギッシリで子どもたちの帰宅が遅いことも、寝る時間が遅くなったり睡眠不足になったりする原因の一つ。ところが頑張りすぎて睡眠時間を減らすほど、子どもの記憶力に影響するというショッキングな調査結果も!

6時間と10時間、睡眠時間の違いが記憶力の差になる

「東北大学加齢医学研究所が2012年に発表し

た研究によって、子どもの睡眠時間と脳の海馬との深い関係が明らかにされました。具体的には6時間睡眠の子よりも10時間睡眠の子の方が、記憶に深く関わる海馬が大きく発達していると分かったのです。勉強なら遅くまで起きていても仕方ない……とお母さん方も容認しがちですが、実は睡眠時間が短いことの悪影響も十分に考えられるとい皮肉な結果が出ました」。

生活が夜型にシフトして睡眠時間が減っているだけでなく、スマートフォンやテレビ、ゲームなどが発する強い光も眠れなくなる要因だと白濱先生はいます。

「夜になると身体は眠る準備として副交感神経を優位にしていきます。しかしスマホでラインをやったりゲームをしたりと、光を見続けると再び交感神経が刺激を受け、なかなか寝付けない状態に陥るのです」。

こう聞くと光は悪者のようですが、この性質を

起きるときに活用すれば自然に目覚めて、「よく眠った」と充足感を得られやすくなります。最近では光でスッキリと起きる目覚まし時計なども販売されていますから、一度調べてみてはどうでしょうか。

ゴールデンタイムを生かす、眠り方・起き方のコツ

「ただすべてのお子さんが8時間や10時間の眠る必要はありません。日中眠くならず元気よく過ごせるなら、多少時間が短くても質のいい睡眠がとれているのだと思います。また睡眠は長さだけでなく、『睡眠のゴールデンタイム』といわれる22時から翌朝2時頃まで深く眠るよう、自宅での過ごし方を工夫することも大切なんです」。

22時から2時の時間帯は、身体の成長や精神の安定に役立つ物質が多く作られるので、それをしっかり吸収するチャンスなのです。しかしほ

かの家族が夜遅くまで起きているのに、子どもにだけ早く寝よう促してもあまり効果的ではありません。

「お子さんは1人で生活するわけではなく、ご家族との暮らしに大きく影響されます。そのためお子さんの睡眠を変えるには、ご家族の協力は絶対に必要ですね。特に『夜はお子さんをしからない、けんかをしない』のも重要です。お互い気持ちが高ぶると交感神経が優位になり、眠りに入る準備を妨げますから」。

と、やや実行が難しいアドバイスもありますが、睡眠のリズムが崩れたときは無理に眠ろうとせず、翌朝に光を上手に使って起きる時間をリセット。さらに日中はアクティブに動き、夜は睡眠に自然に休む習慣を取り入れましょう。以下は白濱先生の指導で睡眠を改善する「おやすみの習慣」をまとめたもの。今日から親子で試してみれば?

🕒 これが改善ポイント

朝

子どもが起きる30分前に外の光を入れて部屋を明るく

光を使う目覚まし時計は自然に目覚め、眠りの満足感アップ

快適な眠りのサポート材料トリプトファンが多い朝食に

帰宅後

眠いようなら20分ほどの昼寝をさせて満足感をもたせる

22時から翌朝2時までは深くねむれるように予定を組む

就寝前

暗めの照明で交感神経から副交感神経にスイッチ

お風呂に入れるならぬるめの温度でリラックス

軽いストレッチなら睡眠時の体温を下げる効果も

白濱龍太郎

Ryutaro Shirahama

「リズム新横浜 睡眠・呼吸メデイカルクリニック」院長 / 大学病院での呼吸器専門外来や睡眠障害専門外来での経験を生かし、東京都内で睡眠専門クリニックの院長に就任。

千葉県、静岡県内の総合病院などで睡眠センターの立ち上げを行ったほか、東京医科歯科大学快眠センター所属にて睡眠研究にも従事。睡眠・呼吸の悩みを総合的に治療可能な医療機関をめざして、2013年にリズム新横浜を設立。Maruhachi研究センター所長として、睡眠環境の提案なども行っている。



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 サカイク夏! 11

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

QRコードはコチラ



応募受付期間 2014年6月2日(月)~7月2日(水)

SFIDAプラクティスシャツ



1
名様

イタリア語で「挑戦」を意味するフットボールブランド SFIDA のプラクティスシャツ。ブランドメッセージの「CHANGE THE GAME」プリント入り。

商品提供: SFIDA

mitre AIRCELL SPEED & Anza G2 JNR



2
名様

約 200 年の歴史を持つ世界最古のボールメーカー「mitre」。皮革工場から始まった老舗ブランドのシンガードとキーバークロップを2名様に。

商品提供: mitre

高木大輔選手のサイン入りボール



1
名様

今号の誌面で、食事の大切さについて語ってくれた高木大輔選手のサイン入りボールを1名にプレゼント。

2014 FIFA World Cup 公式試合球レプリカ

3
名様



2014 FIFA World Cup Brazil™ のオフィシャル スマートフォン [Xperia™] ロゴ入り、2014 FIFA World Cup Brazil™ 公式試合球レプリカ* (5号球) をプレゼント致します。

商品提供: ソニーモバイルコミュニケーションズ株式会社

* adidas, the 3-Bars logo and Brazuca are trademarks of the adidas Group, used with permission. The Brazuca ball is a registered trademark, used with permission

『日本人のテニスは25歳過ぎから一番強くなる』なぜ世界と互角に戦えるようになったのか



日本テニスが世界と互角に戦えるようになった理由とその背景にあるものを長年の研究データに基づいて紐解いていく一冊。

商品提供: 東邦出版

3
名様

授業時間 100%活用 スポーツ脳はこう鍛えろ!

3
名様



サッカー少年・少女の文武両道を実現するため、あるいはサッカーに熱中しすぎる子供たちの将来を心配する父母に対して理解と支援を促す子育て指南書。

商品提供: 中央経済社



夏号

平成26年6月2日発行

発行人 小野寺徹也

プロデュース 出川啓太

ADプランナー 都我剛之

マーケティング 竹原和雄

編集協力

株式会社インブットワークス

デザイン

古谷博 (New Style Vision)

カメラ

松岡健三郎

新井賢一

田川秀之

平間喬

ライター

大塚一樹

清水英斗

河治良幸

山辺孝能

森田将義

根本恵一郎

遠藤由次郎

鈴木智之

発行

株式会社イースリー <http://www.e-3.jp/>

〒102-0076 東京都千代田区五番町2-13

五番町林五ビル4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