

## 2011KSC春季菅平合宿ジュニアユース勉強会

# 『走る』しくみを考えよう！！

### □サッカー選手に必要な走力

90分の試合では、約10kmを走りきる必要がある。



- ①筋力(大腿部、下腿部、他)
- ②心肺持久力(呼吸循環器)
- ③エネルギー代謝力
- ④熱循環
- ⑤筋・関節の柔軟性



## 【パワー(筋力×スピード)＋筋持久力＋心肺持久力】

### □トレーニングの実際

#### ①筋力UP

トレーニング、ストレッチが特に必要な筋肉

- ・大腿四頭筋(ももの前側の筋肉)
- ・大殿筋(おしりの筋肉)
- ・大腿二頭筋
- ・下腿三頭筋
- ・股関節周囲の筋肉

#### ②呼吸循環器系の能力向上

呼吸により酸素を肺へ送る



肺の中で血液に酸素を渡す



血液(ヘモグロビン)が酸素を体中に運び、二酸化炭素を帰りに持って帰る



二酸化炭素を肺の中から、体の外に出す



③エネルギー代謝(筋肉が動く燃料の仕組み)

筋肉の中に蓄えてある燃料(グリコーゲン)を使って筋肉を動かす



血液の中やその他の場所に蓄えてある燃料(グルコース)を使って筋肉を動かす



一度使った燃料の残りを再利用して筋肉を動かす



体内にある脂肪を燃料にして、筋肉を動かす



④熱交換(体を冷やす)

運動をすると熱が出る



汗をかいて、体温を下げる



水分、ミネラルの補給

※この熱交換に失敗すると？

体温上昇しても体を冷やす事が出来なくなり、体の中のバランスが崩れ運動能力が

低下し、脳の活動も低下するため、判断力が低下する。

しっかり走れる事がこれからのサッカー選手のととても大切な要素になる。レベルアップをしたい選手は、普段から走るトレーニングの大切さを理解して、練習に取り組もう。