

# サッカー一部体幹トレ実践表(4月13日(月)~5月7日(木))

年 組 番 氏名

中学生の体力は、1週間体を動かさずにいると、その筋力、体力を取り戻すのに1ヶ月かかると言われています。サッカー一部として活動の場がなくても、それぞれが自らを高めていけるサッカー一部でありたい。

部活内でも何種類か体幹トレーニングを教えています。ボールタッチもたくさん教えています。家でも実践して、体力、技術を向上させてください!! 差は部活の時に目に見えてわかる。

## ポイント1

肩からかかとまで一直線を意識する。一本の棒になったつもりで行おう。

## ポイント2

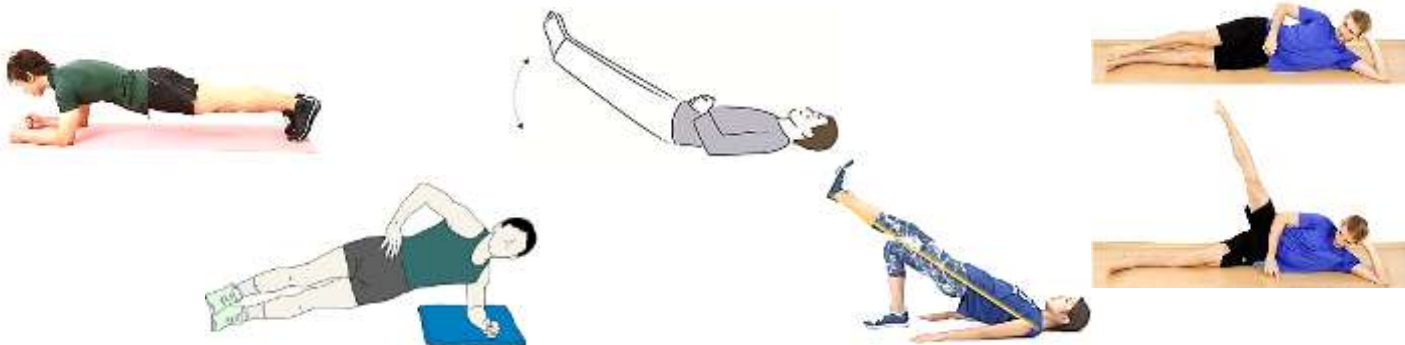
ゆっくり大きく呼吸をしながら行う。酸素を取り込むことで乳酸は溜まりにくくなる。

## ポイント3

自分の体重=自重ぐらいまでの負荷がちょうどよい。重りなどは必要ない。

## 体幹トレ実践表(評価:◎3セット以上、○2セット、△一部だけ、×未実施)

日付	評価	日付	評価	日付	評価	日付	評価
4月13日(月)		20日(月)		27日(月)		3日(月)	
4月14日(火)		21日(火)		28日(火)		4日(火)	
4月15日(水)		22日(水)		29日(水)		5日(水)	
4月16日(木)		23日(木)		30日(木)		6日(木)	
4月17日(金)		24日(金)		31日(金)		7日(金)	
4月18日(土)		25日(土)		5月1日(土)			
4月19日(日)		26日(日)		5月2日(日)			



プランク、サイドプランク(左右)、足上げ腹筋、ヒップリフト(左右)60秒、横向き足上げ左右10回(遅&速)5種類行おう。理想は1日3セット以上。