

ジュニア期からの



# 身体能力開発 トレーニング

技術を習得するための土台づくり!  
子どもが持つ「身体能力」を  
目覚めさせる!

10のカテゴリーに細分化!  
脳と身体をリンクさせる  
ための段階的エクササイズ!

選手の才能を育てる“実践的コーディネーション”



指導・解説 **長野 崇**  
大原学園神戸校教員 / 神戸大学非常勤講師  
実技協力 神戸市立港島中学校サッカー部



身体能力開発  
トレーニングについて

**競** 技を行っている時、できないプレーや苦手な動きというものが出てきます。ボールを受けるとどうしても慌ててしまったり、切り返しが上手くいかなかったり、ガチガチに力んでしまったり。その事象をコーチが叱って修正できればいいのですが、多くの場合うまくいきません。なぜなら選手自身が「できない身体」になっているからです。そんな状況を打破していくにはまず、土台になる体づくりや動きづくりが必要となってきます。かといって筋トレのようなものを延々と行っていけばいいのかというと、決してそうではありません。“身体能力”を向上させていくためには、科学的根拠に裏付けされたコツがあるのです。

部活で使える!  
ウォームアップ、トレーニング、  
練習のヒントにも!

**そ** のひとつがこのDVDで紹介する『コーディネーショントレーニング』です。身のこなし、バランス、スピード、判断力など、スポーツを行ううえで重要となる能力を、様々なドリルで開発していきます。指導・監修は大原学園及び神戸大学で教鞭をとる長野崇氏。兵庫県が取り組んでいる『ひょうごジュニアスポーツアカデミー』において身体能力開発プログラムコーチを務めるなど、幅広い年代でのコーチングを行っています。

**今** 作の特徴は、学校での部活指導を前提につくられているという点にあります。時間や場所に制限があるなかでも使いやすいように長野先生に工夫してもらいました。

## 799-2 “脳と身体”をつなげるコーディネーション

残りの3種は主に「変換能力」という、1巻目で身につけた能力を実戦で使うための力を養成します。基礎から発展し、競技に近い動きが出てくるのが特徴です。どうすれば上手くできるか、瞬時の判断と身体の動きをリンクさせていきます。

- イントロダクション**
- ポゼッション系トレーニング** (2vs2vs2)
  - 4vs1 ●2vs2vs2
- 突破系トレーニング**
  - 1vs1 ●4vs1
- 変換系トレーニング**
  - 1vs3 (ノーマル) ●1vs3 (サッカー)
  - 1vs3 (ラグビー) ●スクエア鬼ごっこ
  - 2vs2ドッジボール
  - インサイドキックドッジボール
  - 当てるか逃げるかドッジボール ●ボールギャザー

ウォーミングアップに取り入れるのもよし、専門の動きにアレンジして練習メニューに変えるのもよし。アイデア次第で一段と内容の濃い練習となるはず。小中学生など、ジュニア年代の子どもを預かる先生方には責任があります。うまく体を動かすことができれば、きっとスポーツが好きになるはず。

選手の未来を育てていくのは  
あなたなのです!

## 799-1 身体の“使い方”をつくるコーディネーション

まず10種ある系統のうち、7種を紹介します。ここでは「反応能力」や部分動作を全体動作につなげる「連結能力」などを養成します。リズムやバランスといった身体能力の使い方を覚えるエクササイズを紹介していきます。

### イントロダクション

解説  
●身体能力開発トレーニングについて

### 身のこなしトレーニング

- 爆弾鬼ごっこ ●スーパーボールくぐり
- クレイジーボールキャッチ

### スペースマネージメント

- グリッドランニング

### ボールハンドリング

- チェストパス ●インサイドキック
- クッションコントロール
- レシーブ ●ラグビー

### バランス系トレーニング

- バランスボード(片足) ●バランスボード(両足)
- バランスボード(ボール投げ) ●バランスディスク

### 接触系トレーニング

- 手のひら相撲 ●足の裏相撲 ●ジャンプ
- アリーヒットゲーム

### 体幹系トレーニング

- おんぶ世界1周 ●ボール手渡し

### スピード系トレーニング

- ゴムチューブでのストレッチ ●腕振り
- 新聞紙ダッシュ ●リアクションダッシュ



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

### ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト  
<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。(お支払い方法はカード決済のみとなります)

### DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき525円)。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください(通販サイトの公費FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)もご利用できます(分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

**JLC ジャパンライム株式会社**  
〒113-0033  
東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F  
**TEL. 03-5840-9980**  
**FAX. 03-3818-6656**