

きのし かつひと
喜熨斗 勝史

DVD
VIDEO

フィジコ・テクニコトレーニング

激しいゲームで 技術を発揮する 身体づくり

「エアロビック・パワー・スピード」の3要素で トレーニングを構成!

このシリーズは、Jリーグで数多くの実績を残す日本サッカー界有数のフィジカルコーチ・喜熨斗勝史氏が考案する日本人の特性を考慮したトレーニングを紹介します!

現代サッカーでは狭いスペースで正しい判断をし、連続した速い動きの中で正確な技術を発揮する、という非常に高度なプレーが求められています。

フィジコ・テクニコトレーニングでは、現代サッカーに必要なフィジカルの3大要素「エアロビック・パワー・スピード」の能力を高めるトレーニングを、テクニクの要素を取り入れ段階を追って紹介。

メニューは全てゲームを意識して行い、激しいプレーの中でも正確なテクニクを発揮できる強い選手の育成を目指します!

きのし かつひと
指導・解説: **喜熨斗 勝史**
名古屋グランパス
トップチーム
フィジカルコーチ
実技協力: 神奈川大学体育会
サッカー部



【喜熨斗コーチの経歴】

日本体育大学卒業後、都立高校教諭を経て、東大大学院総合文化研究科修士課程終了、同博士課程単位取得。その間、ベルマーレ平塚を始め、浦和レッズなど数々のJリーグトップチームのフィジカルコーチを歴任。05年横浜FCのコーチに就任、Jリーグ一部昇格に貢献した。また三浦知良選手(横浜FC)のパーソナルコーチとしても有名。

DVD No. 543-1 『序章 プレステージ ～選手の能力を知る～』(57分)

DVD No. 543-2 『第1章 1stステージトレーニング ～サッカーに必要な動きづくり～』(52分)

DVD No. 543-3 『第2章 2ndステージトレーニング ～ゲームに備える身体づくり～』(52分)

DVD No. 543-4 『第3章 3rdステージトレーニング ～実戦技術のスピードアップ～』(64分)

※各巻詳細は裏面をご覧ください

《DVD》

No.543-S

全4枚33,600円
【各枚8,400円】

(税込・送料別)

●メール会員募集中! インターネットからのご注文は⇒ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社
03(5789)2061(代)
〒141-0022 東京都品川区東五反田1-19-7
FAX. 03(5789)2064

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、東急TOP&カード)もご利用できます。

序章 プレステージ

543-1【57分】 ～選手の能力を知る～

選手、チームにおける将来的なビジョンを持つため、また課題を見つけるために選手の身体の状態、能力を把握します。さらに障害を予防し、パフォーマンスの向上を目指します。

■フィジコ・テクニクトレーニング解説

- ・現代サッカーの特徴
- ・現代サッカーに必要なトレーニングとライフマネージメント
- ・フィジコ・テクニクトレーニングのコンセプトと実施の際の注意点
- ・トレーニングの計画について

■トレーニングの前に～選手のアセスメント～

1. 体重・体脂肪の測定
2. 形態測定

■フィジカルチェック

1. 有酸素的能力のチェック (YOYOテスト)
2. 有酸素的コンディションのチェック (ベース走)
3. スピードテスト (30m走)
4. アジリティテスト (50mシャトルランニング)
5. 脚パワーテスト

- ・立ち幅跳び・マシンでの測定
- #### ■ウォーミングアップと障害予防プログラム
- ・ウォーミングアップと障害予防トレーニング



★日本人の特性を考え、現代サッカーで求められる「身体と技術」をつくる!

第1章 1stステージトレーニング

543-2【52分】 ～サッカーに必要な動きづくり～

フィジカルの要素を多く取り入れ、サッカーに必要な動きをつくります。シーズンの始め、または初級者レベルに合わせたトレーニングです。

■エアロビック・トレーニング

1. ハートレートコントロール走
2. インターバル走 (200m)

- ・ボール無し
- ・ボール有り

■パワー&サーキット・トレーニング

1. パワー&コーディネーション・トレーニング
 2. フットボール・サーキット
 3. チューブトレーニング
- ・ストレート
 - ・サイドステップ
 - ・バック走

■スピード・アジリティートレーニング

1. ショート・ダッシュ
2. ショート・ダッシュの連続性
3. エクスプローシブ・アジリティー・サーキット



第2章 2ndステージトレーニング

543-3【52分】 ～ゲームに備える身体づくり～

テクニックの要素が入り、フィジカルとのバランスをとりながら行うトレーニングです。激しいゲームをするために必要な身体づくりをします。

■エアロビック・トレーニング

1. テクニカル・エアロビック・サーキット
 2. エアロテクニコ・トレーニング
- ・パス
 - ・ドリブル

■パワー&サーキット・トレーニング

1. テクニカル・フットボール・サーキット
 2. テクニカル・チューブトレーニング
- ・キック (正面)
 - ・キック (サイドステップ)
 - ・ヘディング
 - ・ドリブル

■スピード・アジリティートレーニング

1. アダプテッド・ショート・ダッシュ
 2. テクニカル・ショート・ダッシュ
- ・ランダム鬼
 - ・回る ①
 - ・回る ②
 - ・スクエア
 - ・鬼ごっこ



第3章 3rdステージトレーニング

543-4【64分】 ～実戦技術のスピードアップ～

ゲームに近いトレーニングです。ボールがある状態でフィジカルを刺激し、実戦にそなえます。また、効率的にトレーニングを行う方法を紹介しします。

■エアロビック・トレーニング

1. アドバンスト・サッカー・ランニング
 2. エアロビック・ポビーニョ
- ・(4対2)+4
 - ・(3対1)+3
3. ランニング+テクニク

■パワー・サーキット・トレーニング

1. アルティメット・サッカー・ランニング
2. 1対1

■スピード・アジリティートレーニング

1. スピード・シュートトレーニング
 2. スピード&アジリティーシュート
 3. テクニカル・スピード・トレーニング
- ・ストレート
 - ・ターン

■FINALステージ～複合型トレーニング～

- ・ゲーム+リカバー
- ・ゲーム+スプリント
- ・ゲーム+パワー

■ストレングストレーニング

1. フットボール・スタビライゼーション
2. フットボール・バランストレーニング

