

# 大阪桐蔭流 サッカー体操

ウォーミングアップの仕方を変えるだけで、選手の動きがみるみる良くなっていく！



指導・解説

**武村 徹**

大阪桐蔭高等学校サッカー部  
トレーニングコーチ / 武村整骨院院長

実技協力

大阪桐蔭高等学校  
サッカー部



キーワードは“胎内回帰”と  
“赤ちゃんの動き”

動作の隙間を埋める効率的な身体操作

DVD No. 769-S | 全1枚 8,400円(税込・送料別) | 48分

## サッカー選手のトレーニングが変わる！

「胎内での姿勢」「赤ちゃんの動き」を参考にした、新しいエクササイズを紹介します。

近年、様々なトレーニング法が紹介されていますが、その多くが“力”を求めるものとなっています。

しかし、本来人間に必要なのは“バランス”を整えることであり、無駄な緊張をなくすことで理想の動きへと導かれるものなのです。

このDVDでは普段の練習やウォーミングアップに、ちょっとした工夫を加えて動きの質を変える、そんなエクササイズを紹介しています。

決して難しい理論でも方法でもない、ごく簡単なやり方で、ケガが減りパフォーマンスが向上していくはずですよ。

細かく教えることなく、

人間が本来持つ力を引き出すのがこのトレーニングの特長。

自然な動きの強さを、この1本で体感してみてください！



走り方が、キックが、バランスが変わる。  
力よりも大切な体の使い方とは？



内容



- イントロダクション
- トレーニング効果を高めるウォーミングアップ
  - 足首体操
  - ゆりかご運動
  - 寝返り運動
- リラックス・ランニング
- 全身の筋肉をほぐすダッシュ&スキップ
- 自然な動きを促す筋力トレーニング
  - 腕立て伏せ
  - 腹筋
  - 手押し車
- 膝抜き感覚を掴むおんぶ・抱っこ走
- アジリティー能力を磨くターン練習
- ボディバランスコントロール
  - 二人一組
  - 前後ジャンプ
  - 前後ジャンプからヘディング
- 対面パス・バリエーション
- トラップ&シュート・バリエーション
- エンディング

★大阪桐蔭高校サッカー部・永野悦次郎監督のコメント

「プレーに好影響があるのはもちろんですが、もっとも顕著に感じるのがケガの少なさです。バランスが良くなったことで、当たり負けしないし倒されること自体減りました。今の高校サッカーは毎週のように公式戦があり、ケガなく常にいい状態をキープしなくてははいけませんから。教えてもなかなか上達しない部分なだけに、大きな効果を感じています」



足首体操

- ① つま先を軽く上げる
- ② 踵に力を入れ、つま先を上げる
- ③ 足の内側を上げ、横に開く
- ④ 踵を上げる



リラックス・ランニング



トラップ&シュート・バリエーション



③ スキップ・シュート

スキップをすることで、身体の緊張をほぐすことができる

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。
- 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**