

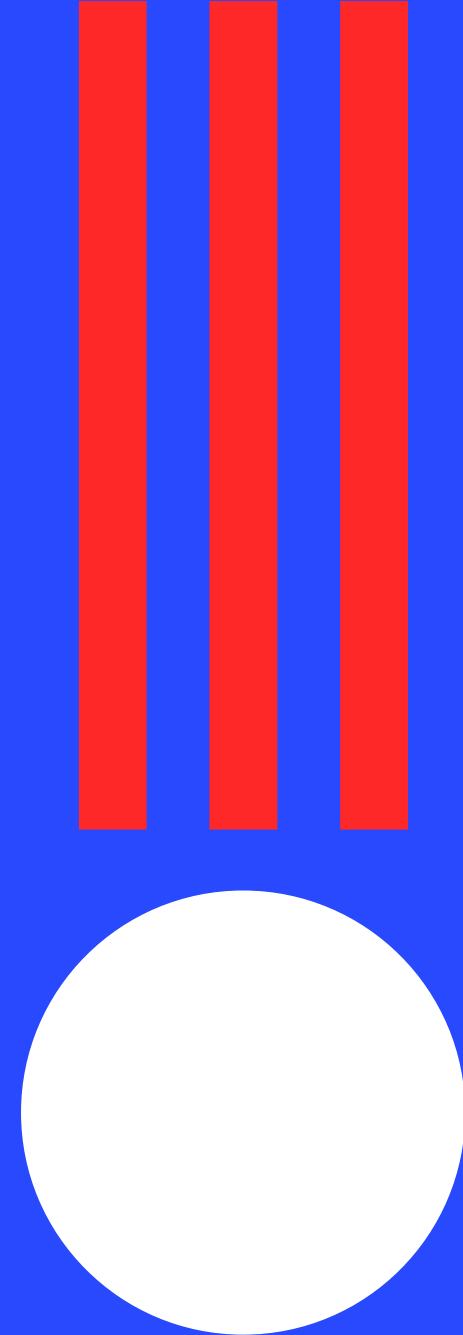
怪我を防ぎ、パフォーマンスを 最大化する！効果的なサッカー ウォーミングアップ

～試合で最高の力を発揮するために～

鈴鹿回生病院 理学療法士

日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー

坂口 弘樹



なぜウォーミングアップが必要なのか？

キーワード：怪我予防、パフォーマンス向上、メンタル

怪我のリスクを大幅に減らす

筋肉の柔軟性を高め、可動域を広げる

パフォーマンスを最大限に引き出す

試合や練習に向けた心理的な準備



ウォーミングアップを3つの ステップで考えよう

身体を温める（**ダイナミックストレッチ**）：筋肉や関節を動かし、体温を上げる

神経系を刺激する（**コーディネーション**）：脳と筋肉の連携をスムーズにする

ボールに触れる（**ボールフィーリング**）：実際のプレーに近い動きで身体を慣らす



動的ストレッチで身体を温める

静的ストレッチ：筋肉を伸ばして止める

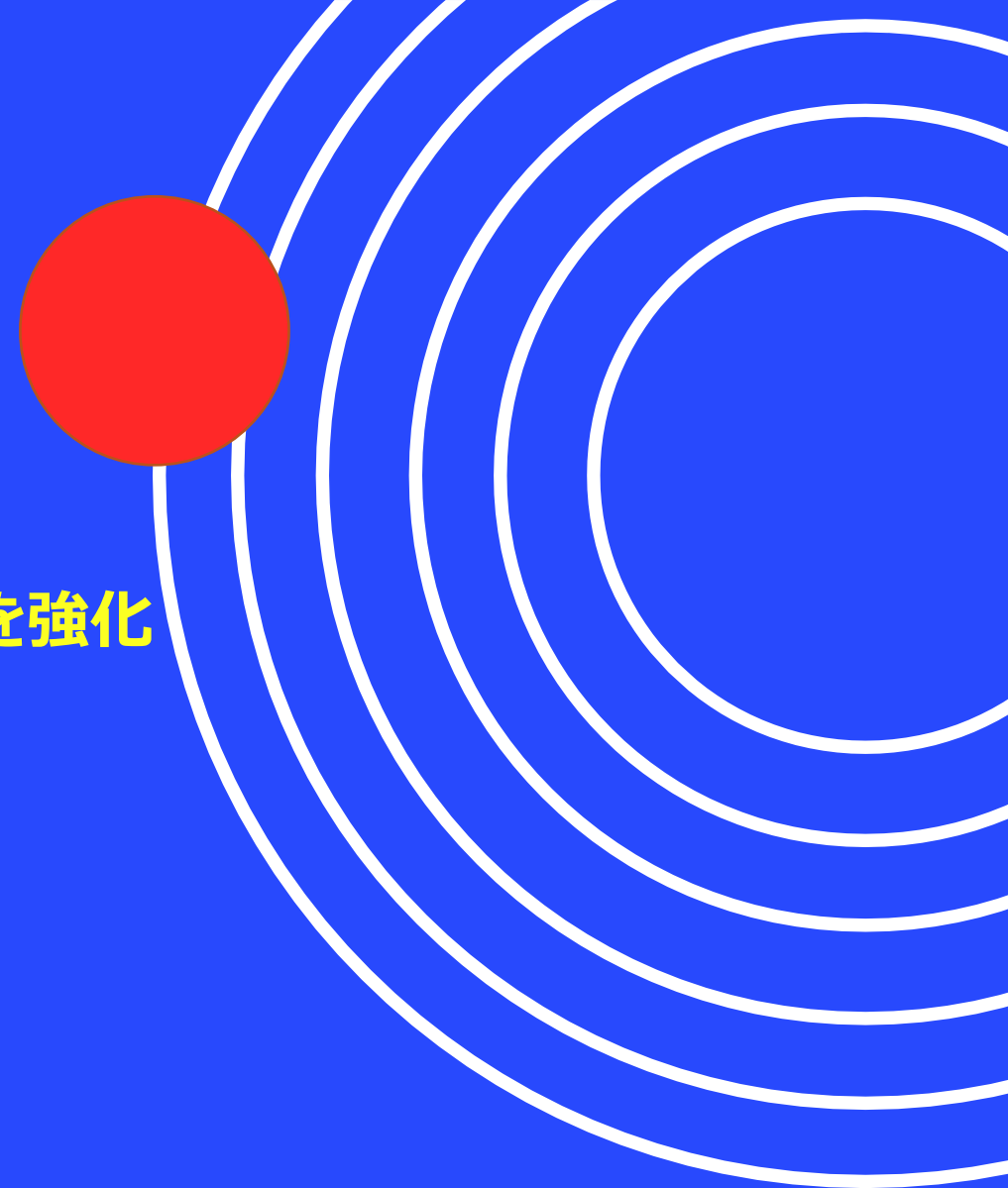
動的ストレッチ：動きの中で筋肉を伸ばす

例：ウィンドミル、股関節内回し&外回し

レッグスイング、ランジウォーク



コーディネーショントレーニング で俊敏性を高める



目的：俊敏性や反応速度を高め、脳と筋肉の連携を強化

具体的な動きの例：ラダートレーニング

マーカーを使った方向転換

ジャンプトレーニング

ボールフィーリングを高める

目的：ボールに慣れ、実際のプレー感覚を養う

パス交換（インサイド、アウトサイド）

ドリブル練習（様々なタッチで）

シュート練習（ゴールのイメージを持つ）



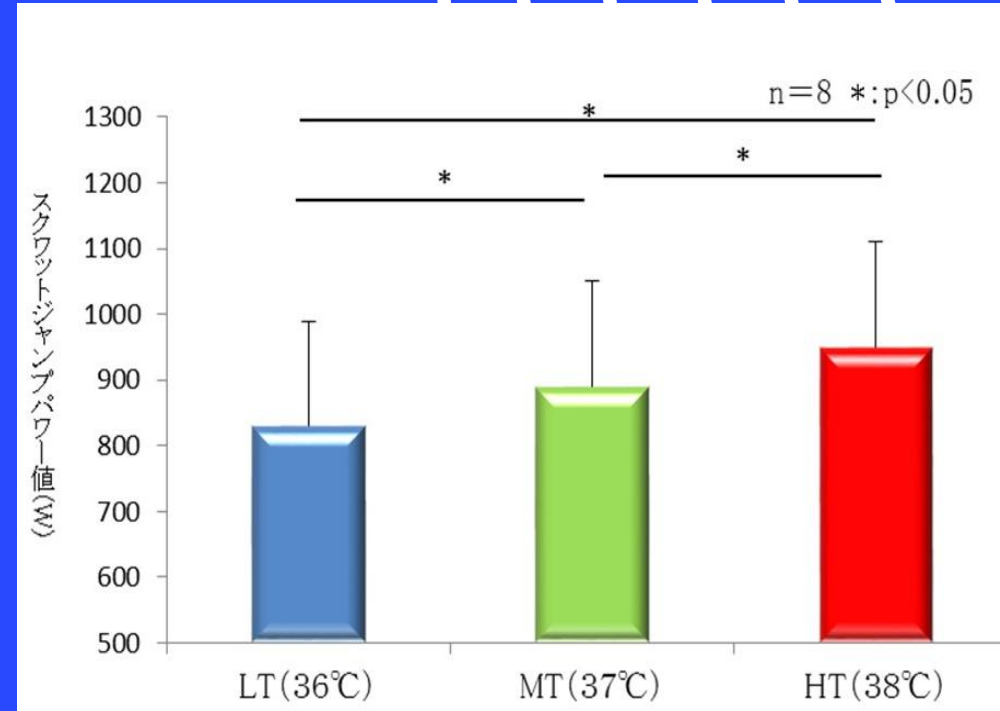
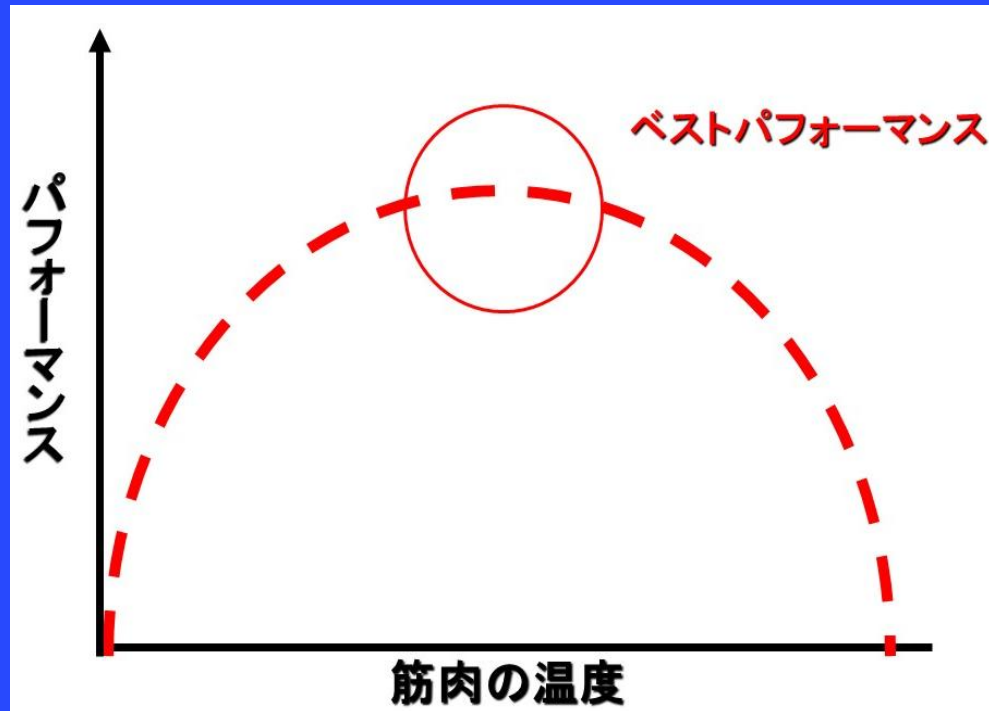
ウォーミングアップの時間

通常、軽運動により徐々に立ち上げていくと、筋温が上がり、呼吸循環機能が安定するには、**10～15**分と言われている

環境温度によって調整は必要で**15**分以上はかけるようにする

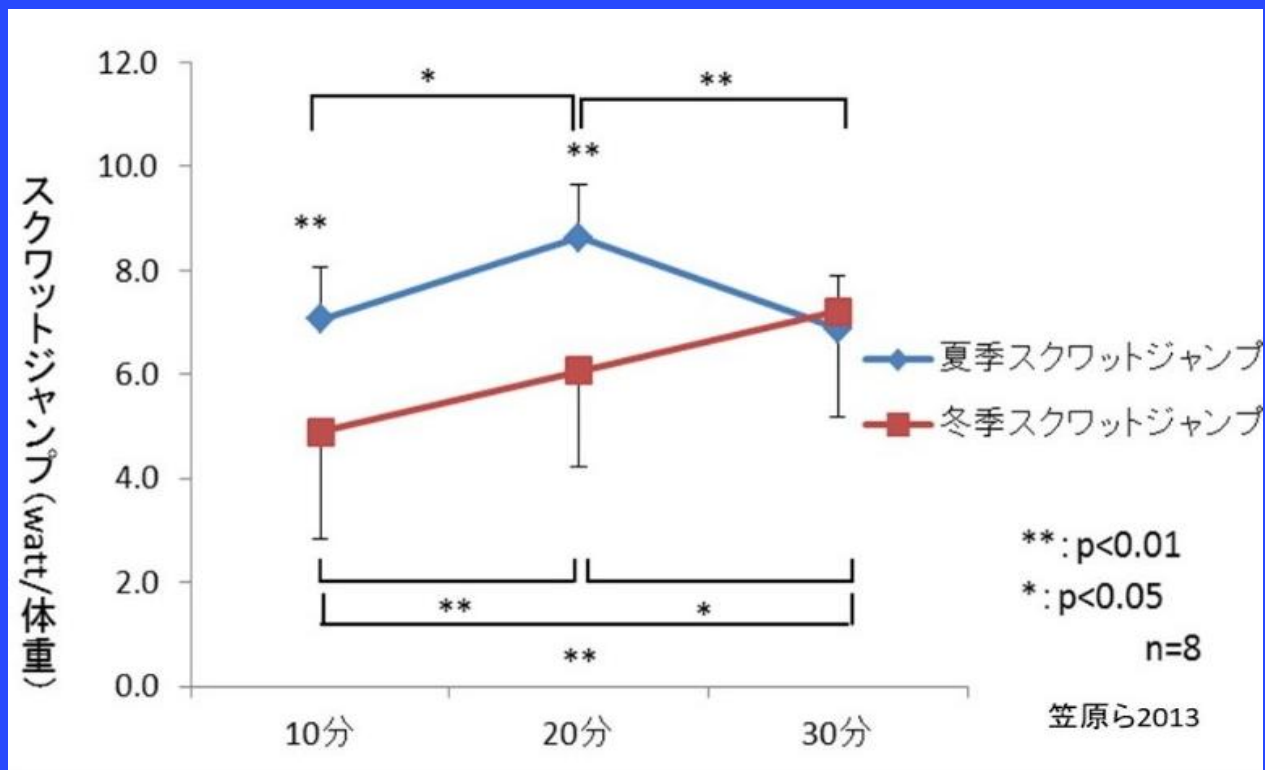


筋温とパフォーマンス



筋温が40.7℃まで上昇して運動遂行が不可能となった報告あり

夏季と冬季の時間について



例：イングランド協会では



タイミング

キックオフ**45～35**分前 ウォーミングアップ開始

キックオフ**15**分前 チームでのミーティング

キックオフ**10～5**分前 高強度の動作を含む
ウォーミングアップ

ウォーミングアップの仕上げはどうしてますか？



例：🏃♂️ スプリントで心拍数を上げる

🧘♂️ ジョギング、ストレッチで落ち着かせる

季節や年代、レベルなどで考えることも大切

毎回同じことしていませんか？

スプリントで心拍数を上げる ：攻撃的な仕上げ

✓ メリット

瞬発力・爆発力の刺激：試合開始直後のダッシュやプレスに備える

神経系の最終活性化：脳と筋肉の連携を最大限に高める

アドレナリンの分泌促進：闘争心や集中力を高める



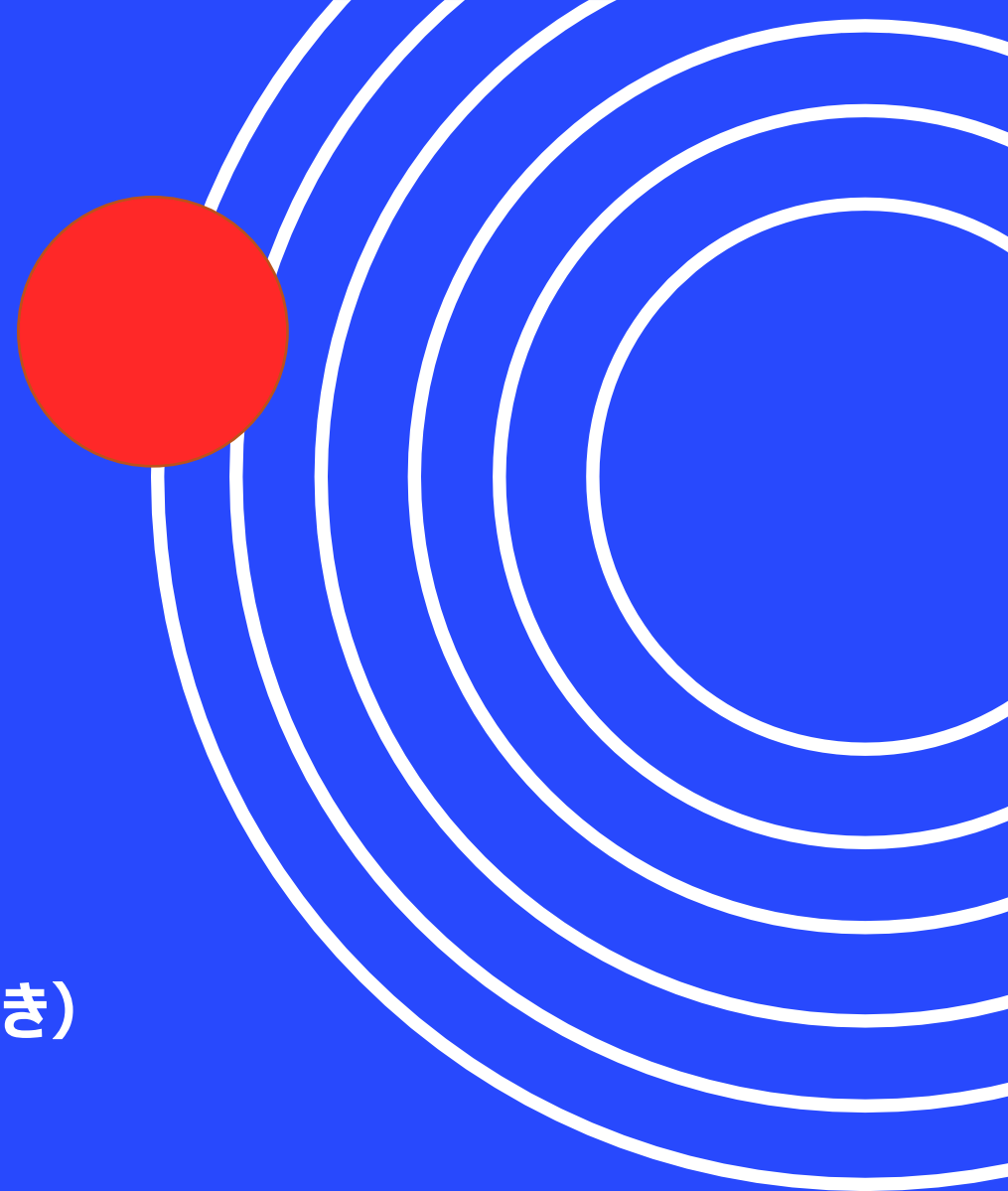
スプリントで心拍数を上げる ：攻撃的な仕上げ

🧠 適している場面

試合開始からハイテンポで入る戦術のとき
(例：前線からのプレス)

選手が上級者・スピード系ポジション (FW・SB のとき)

チームが気持ちを高めたいとき (緊張が強い場面)



クールダウン準備で落ち着かせる ：安定的な仕上げ

✓ メリット

過緊張の抑制：心拍数を整え、冷静な判断力を保つ

筋肉の過度な緊張を緩和：柔軟性を保ち、怪我予防につながる

戦術的集中力の向上：落ち着いた状態でポジショニングや役割を確認できる

クールダウン的準備で落ち着かせる ：安定的な仕上げ

適している場面

試合開始がポゼッション重視や慎重な入り方するとき

チームが緊張しすぎているとき（決勝戦など）

選手が初心者・若年層だったり、個人が疲労や不安を感じているとき

ありがとうございました

