

パフォーマンスアップについて



ACE鍼灸整骨院／ACEGYM

三重高校サッカー部トレーナー 渡部益隆

2025年8月24日

本日の内容

- 01 サッカーパフォーマンスについて
- 02 JFAフィジカルフィットネスの取り組み
- 03 パフォーマンスを構成する要素
- 04 実際の取り組み方の一例
- 05 まとめ

01

サッカー パフォーマンス について

サッカーパフォーマンスとは

フィジカルフィットネスプロジェクト

- 世界で戦えるフィジカルの構築
- 個人の特性にあったフィジカル要素の向上

構成要素

- 選手のパフォーマンスを4つの側面からとらえる
- 体力的側面に特化してアプローチするもの

→ 持久的パフォーマンス

高強度運動パフォーマンス

スプリントパフォーマンス

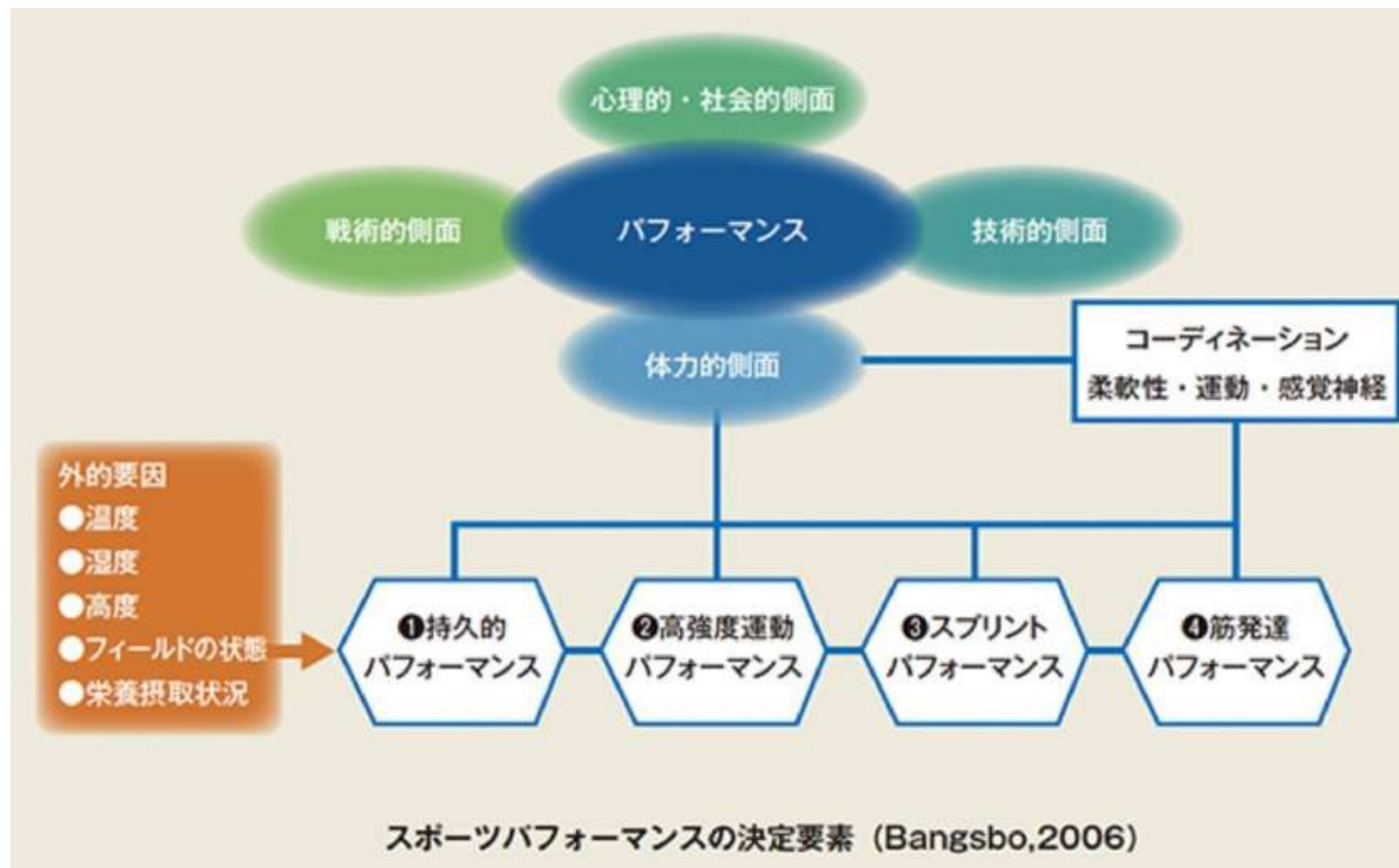
筋発揮パフォーマンス

- 日本サッカー協会 指導者フィジカルフィットネスプロジェクト
https://www.jfa.jp/coach/physical_project/project.html

01

サッカー パフォーマンス について

サッカーパフォーマンスとは



02

パフォーマンスを 構成する要素

サッカーパフォーマンスの4つの構成要素

構成要素

持久的 パフォーマンス

選手が試合を通じて持続的に走り続けるための能力であり、回復力や怪我のリスクを低減することにも寄与します。

高強度運動 パフォーマンス

短時間でのスプリントや高強度の運動を繰り返す能力で、試合中のコンディションを反映する重要な要素です。

スピード パフォーマンス

特に短距離のスピードが試合の決定的な場面で必要とされ、認知スピードや反応スピードなども含まれます。

筋発揮 パフォーマンス

筋力を最大限に発揮する能力で、選手のフィジカルの強さを支えます。

02

パフォーマンスを 構成する要素

サッカーパフォーマンスの4つの構成要素

- ・ 持続的パフォーマンスの重要性

回復能力の最適化

筋肉と関節の強化

心理的負荷の許容量の増加

技術的失敗の減少

02

パフォーマンスを 構成する要素

サッカーパフォーマンスの4つの構成要素

- 高強度運動パフォーマンス
- スピードパフォーマンス重要性

試合の決定的瞬間への影響

持久力との相互作用

怪我のリスク低減

02

パフォーマンスを 構成する要素

サッカーパフォーマンスの4つの構成要素

- 筋発揮パフォーマンスの重要性

試合のスピードと強度の向上

対人プレーでの優位性

攻守の切り替えの速さ

https://www.jfa.jp/coach/physical_project/news/00030004/

https://www.jfa.jp/coach/physical_project/check.html

03

JFA

フィジカル フィットネスの 取り組み

内容

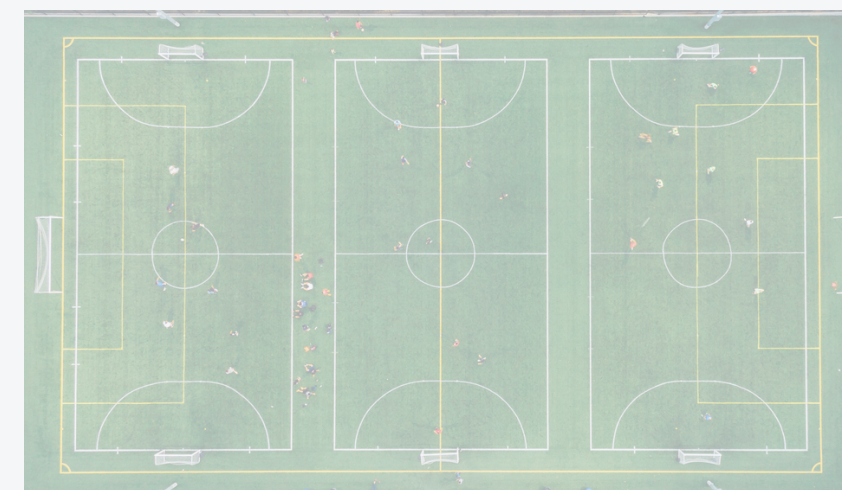
01 フィジカルテストの実施



内容

40m走、立ち幅跳び、立ち5段跳び
アローヘッドアジリティテスト

02 GPSデータの収集・活用



03 リテラシーのアップ



04 教育プログラムの実施



フィジカルフィットネスに関する教育プログラムを提供し、
コーチや指導者が選手に対して効果的なトレーニングを
行えるようにしています。

https://www.jfa.jp/coach/physical_project/news/00030004/

03

JFA

フィジカル

フィットネスの
取り組み

この取り組みからの学び

リテラシーを上げること

データや数値などを元に現場
での活動に活かすこと

04

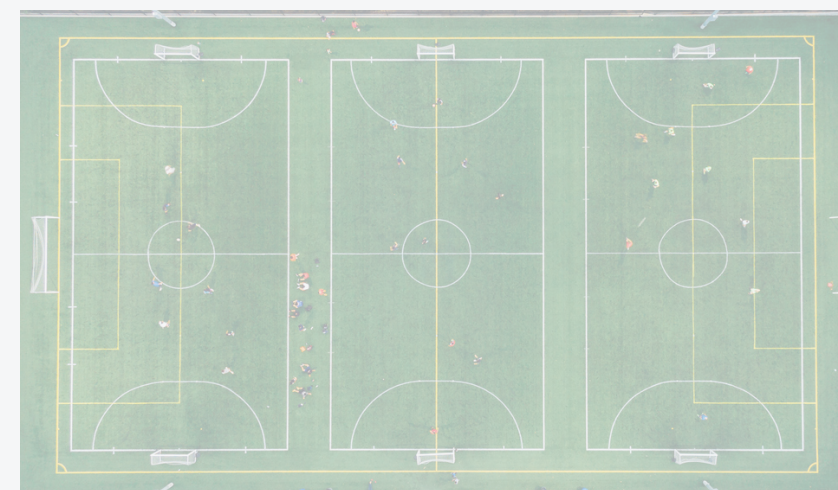
実際の数値の 活かし方（例）

考え方の例

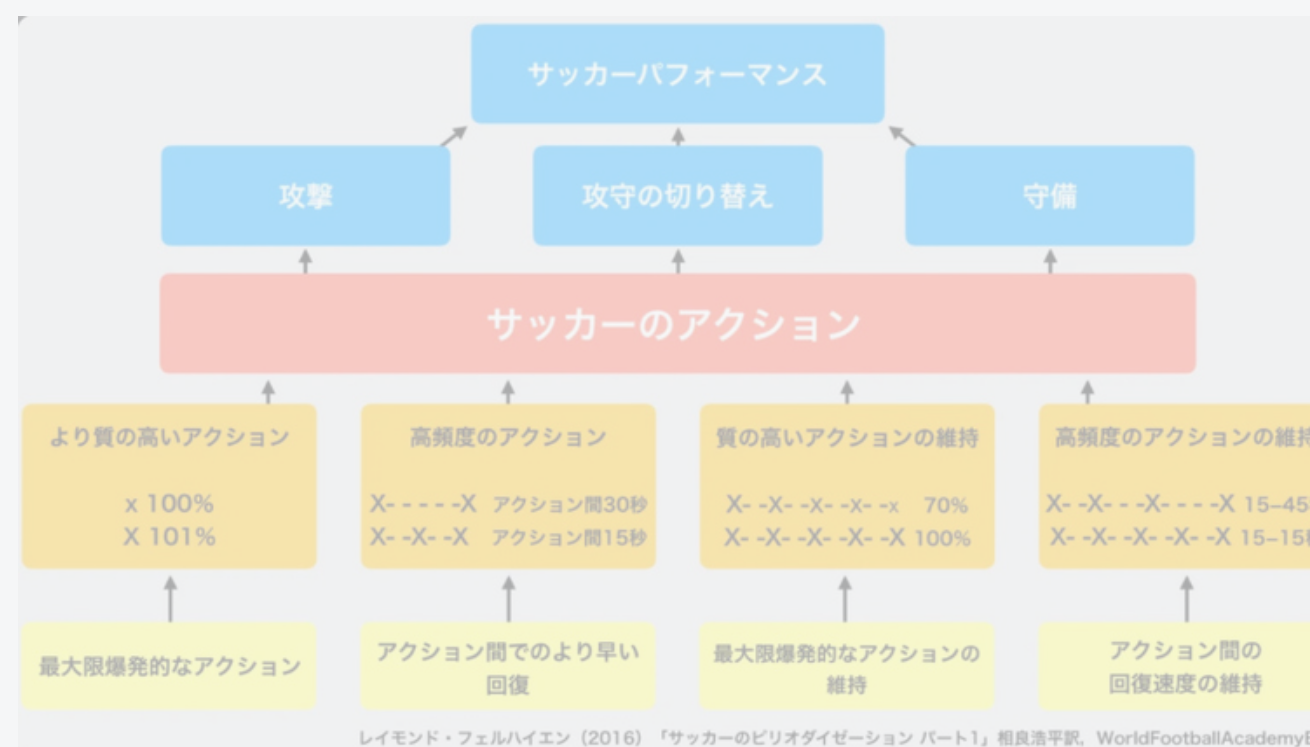
01 フィジカルテストを行う



02 GPSデータの収集・活用



03 日々の計画に落とし込む



05

まとめ

選手のパフォーマンスに必要な要素は多岐にわたっている。

**個人・チームともにパフォーマンスを上げるためにも、
まずは現状把握し、どのような取り組みを行って、
どの程度変化が起こったのかを見る必要がある。**

**このような取り組みを行うためには、まずはチームスタッフが
共通の認識と客観的なデータの収集が必要である。
そしてそのデータを元に、選手・スタッフがコミュニケーションを
図り、日々のチームトレーニングや個人トレーニングに落とし
込んでいくことが大切である。**