AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/baransu-toreningu-sakka

バランストレーニング 8週間プログラム

4つの段階、中心の種目、前後の測定

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 _____ 学年 _____ 開始日 _____

1〜2週目：土台

固い地面で静かに立ち、両足から片足へ進めます。

- [ ] 固い地面で片足立ち、立っている膝を軽く曲げ、目線は正面
- [ ] 静かに立てるようになったら、両足から片足へ進める
- [ ] 左右それぞれ30秒を3セット、長さより正確さ

3〜4週目：不安定

やわらかい足場に、パートナーの軽い刺激を加えます。

- [ ] やわらかい足場で片足立ち：折りたたんだマット、クッション、でこぼこのある芝生
- [ ] パートナーが予告なしに、肩や腰を軽く押す
- [ ] 押されるたびにすぐ静かな立ち方に戻る、左右それぞれ20〜30秒を3セット

5〜6週目：動き

ボールと動きを加えます。色や数字の合図は、入れなくてもかまいません。

- [ ] 片足立ちで投げられたボールを受け、インサイドで返す、左右それぞれ10本を3セット
- [ ] パスの前に、色や数字を声に出して言う合図を加えてもよい
- [ ] 立っている膝を軽く曲げ、パスのたびにすぐ静かな立ち方に戻る

7〜8週目：試合に近い形

着地、方向転換、スピードの中でのパスです。

- [ ] 小さくジャンプし、両足でやわらかく着地、2秒だけ片足で止まる、膝はつま先の真上
- [ ] 片足立ちから方向を変えて、そのままダッシュ
- [ ] スピードと相手のプレッシャーの中で、片足のパス
- [ ] 左右それぞれ6〜8回の着地を3セット、片足での着地はU-15（中学3年生）から

前後の測定

始める前と8週間後に、選手ごとに測ります。

選手	閉眼片足立ち（前）	閉眼片足立ち（後）	Yバランス（前）	Yバランス（後）

気をつけること

よくある4つの失敗と、ちょうどよい量です。

- [ ] 段階を飛ばさない、今の段階がきれいにできてから次へ
- [ ] ウォーミングアップに入れる、疲れた練習の最後には置かない
- [ ] 静かな立位や体幹トレだけで終えず、4段階目で試合に近づける
- [ ] 前と後で測って変化を見る。値が良くなっても、効果の証明にはならない
- [ ] 週2〜3回、1回10〜15分

メモ