AreaCopa

areacopa.com/ja/blog/hashirikata-sakka

サッカーの走り方 ランニングドリル

ドリル10種、コーンを使った10分メニュー、持久走の計画

この資料はareacopa.comが提供しています。

チーム名 学年 指導者

ランニングドリル10種

1種類15〜20m、戻りは歩くか軽く走ります。矢印のあとは、見るべきポイントです。

- [ ] アンクリング：母指球でごく小さく素早いステップ→力まない、かかとは一瞬だけ地面に
- [ ] 小刻みなもも上げ：膝は中くらい、母指球で体の真下を押す→かかとから弱く着かない
- [ ] もも上げ（ハイニー）：太ももを水平くらいまで、上体は起こしたまま→腰を反らない、背中を丸めない
- [ ] キックアップ：かかとをお尻のほうへ→足を前へ振り出さない
- [ ] 片足もも上げストップ：膝を高く保ち、少し止まって安定させる→骨盤を横に傾けない
- [ ] スキップ（低く、距離を出さない、U-11から）：リズムよく地面を押し、腕も大きく振る→踏み切りで股関節を伸ばしきる
- [ ] バウンディング（U-17から）：大きく、遠くへ跳ぶ→足首、膝、股関節を伸ばしきる
- [ ] サイドギャロップ：股関節を横に開く→脚を交差させない
- [ ] 流し（歩数を高く）：距離の中で速度を上げる→短く素早い歩幅、ドタドタと踏みつけない
- [ ] スタンディングスタート：低い姿勢から、最初の数歩を爆発的に→すぐに上体を起こさない

コーン12個でできる10分メニュー

4つのレーン、各レーンにスタート、切り替え、ゴールのコーン、15〜20mです。

- [ ] 準備：コーン12個、スタートの後ろに4列、1列に3〜4人
- [ ] 行きはドリル、戻りはレーンの外側を軽く走るか歩く。前の選手が切り替えのコーンを通ったら、次の選手がスタート
- [ ] 0〜2分：アンクリング、2本
- [ ] 2〜4分：小刻みなもも上げ、2本
- [ ] 4〜6分：キックアップ、2本
- [ ] 6〜8分：もも上げ、2本
- [ ] 8〜10分：流し、2本
- [ ] ボールを使う：行きはボールを胸の前で持ち、戻りは外側をドリブル

ランニングドリルの取り入れ方

量より、続けることが大切です。

- [ ] おすすめ：ウォーミングアップに週2回入れる
- [ ] おすすめ：1回8〜12分
- [ ] 1回の練習で3〜5種類を選ぶ
- [ ] 雑な20回より、きれいな6回
- [ ] 先に技術を固め、スピードはそのあとで上げる
- [ ] 簡単な両足ジャンプは11〜12歳ごろから、U-15から片足で踏み切って両足で着地するジャンプ、バウンディングはU-17から少量で
- [ ] 新しいドリルは、頭がまだ元気な練習の最初に置く
- [ ] 抵抗をかけて引っ張る走りは筋力の練習で、ランニングドリルではない：U-15から、負荷は強すぎないように

年代に合わせて：U-11からU-18まで

学年が上がるごとに、要求が上がります。

- [ ] U-11より前（小学4年生まで）：おにごっこなどの走る遊び、技術だけの練習はしない
- [ ] U-11〜U-12（小学5〜6年生）：基本の形、アンクリング、小刻みなもも上げ、キックアップ
- [ ] U-13〜U-14（中学1〜2年生）：ドリルをつなげる、流しを入れる
- [ ] U-15〜U-18（中学3年生〜高校生）：10mの加速、片足で踏み切るジャンプ、U-17からバウンディング、スピードを上げる
- [ ] 急成長期（男子は平均13.8〜14.2歳）は、技術を作り直さず、保つ

準備期間の持久走（公園・河川敷）

ゆっくりしたペースで、基礎持久力をつけます。

- [ ] 地面を変え、芝生や土の道を選ぶ。足首が不安定な選手、ひねったあとの選手は平らな道
- [ ] 有酸素の範囲で走る：会話ができるペースを保つ
- [ ] おすすめ：年齢とシーズンの時期に応じて20〜40分
- [ ] 準備期間は、ゆっくりした持久走を週2回
- [ ] 先に走る時間をのばし、ペースはゆっくりのまま

6週間の持久走の記録表

週ごとに書き込み、終わったらチェックします。

週	週の回数	時間（分）	心拍・感覚	完了

メモ