



ボールを用いた一人トレーニングを紹介します

腕と脚の識別能力を 向上させるトレーニング

準備運動としても
用いられています。



1 歩きながら右膝が拳がったところで、
右手で持ったボールを膝下に通して左
手にボールを移動させます。

2 左膝が拳がったところで、左手で持ったボールを左膝の
下を通し右手にボールを繋ぎます。この動作を右⇒左⇒
右へと繰り返しながら歩きます。



Point!

ボールが数字の8を描くように、リズムカルに行ってみましょう。

慣れてくれば、歩行速度を速めたり、ジグザグの動きやスキップを用いながら行ってみましょう。

体幹の維持に役立つ トレーニング

足を使ってボールで
8の字を描くように

最初は、ボールが上手く転がらないので、姿勢が前屈することがあります。慣れてくれば、体幹も一本の棒のようにしっかりと伸びてくるでしょう。



1 右足の甲の外側を使
って8の字を描くよう
に動かします。

2 続いて足の裏側から甲の内側
を使って、左足の前にボールを
動かします。

3 さらに左足の外側から裏側と内側を使って
ボールが8の字を描くように移動させます。
この時、少しずつ前進してみましょう。



Point!

特に、このトレーニングは、小学校高学年からのトレーニングとして行ってください。

サッカーを経験している子どもさんも難しい動作なので、ゆっくりと丁寧にやることを心がけてください。

岡本 直輝 立命館大学 スポーツ健康科学部 教授