

2017年6月8日(木)

福岡 サニックス玄海グラウンド

14時：宗像サニックスブルース

15時：JAPAN

# EFFICIENT

この日の練習は、後に日本代表の練習が控えていることもあり、トータル1時間という短い時間の中でのトレーニングとなった。アップメニューは、20m ラインからインゴールラインまでの間で、フォワード(FW)/バックス(BK)合同で開始された。スクワットやプランクエクササイズなど、下肢&体幹や上肢&体幹など、それぞれの部位を連動して使用するメニューが組み、「短い時間をいかに効率よく使えるか」考えられた流れの中でアップは進んでいった。その後、ダッシュやストレッチを行い、ポジション別のメニューに移行した。FW/BK ともに基本的なパスワークを行っていたが、FW は短い距離で細かくつなぐパスや、タックルバックを使用してのコンタクトを意識したパス練習を行い、BK はロングパスやクロスしながらのパスなど、ポジションの特徴をふまえながら練習を行っていた。その後、タッチフット形式の合同練習に入り、最後は3分間ノンストッププレーを計6セット行っていたが、かなりフィットネスの高いメニューでの締めとなっていた。



# &JAPAN

この日は、6月2日から始まった日本代表宗像合宿の最終日でもあった。明日からは「リポビタンDチャレンジカップ2017」の初戦、ルーマニア代表戦に向けて、試合開催地でもある熊本へ移動となる。午前中はウェイトトレーニングを非公開で行い、午後からグラウンド練習という流れの中で、リーチマイケル選手、田中史朗選手、アマナキ・レイ・マフィ選手、田村優選手など日本を代表するトッププレイヤー達が続々と登場すると、普段の練習見学では見ることのない、桜ジャージに身を包んだ多くのファンから歓声が上がった。



天候に恵まれたコンディションの中、ストレングス&コンディショニングコーチのサイモン・ジョーンズ指導のもと、ウォーミングアップからスタート。サッカーボールを使いながら、チーム戦でのアップメニューから開始した。ダッシュやヘディングなどを織り交ぜながら、いかに多くの課題をこなせるか、回数を多く達成できるか、を競い合う形式でチームワークの強化も意識したメニューが組まれていた。その後、体幹や胸郭を意識したストレッチや下半身中心のダッシュ・ジャンプ動作のメニューを行い。瞬発的な動作を意識させ、シャトルラン(5m10m5m)や様々な姿勢(ヘッドダウン前後、四つ這い、あぐら姿勢 etc...)からのスタートダッシュトレーニングを行っていた。ウォーミングアップの後には、FWとBKに分かれ、ゲーム形式のセッションやディフェンスに対する連携の確認などを行っていた。練習後にはリカバリーとしてストレッチやアイスバス、補食の摂取を行っていた。



# BRAVE BLOSSOMS

今回は、短い時間での練習見学になりましたが、決められた時間でいかに効率的に、かつ自分たちの目標としている仕事をこなせるか、事前準備が必要であり、それに伴って、指導者側だけでなく選手側の理解浸透も必要であると感じました。また、日本代表の練習では、普段は共にプレーしない選手達をいかに一つにまとめていくか、アップの段階から、それぞれをグループ分けし、チーム戦形式でアップメニューを進行していくなど、いかにチームワークが大切かを練習メニューの内容から感じ取ることができました。当院でも、今季は院外活動や障害予防教室に力を入れていく計画を立てているため、このような経験を対象者に還元していきたいと思いました。