

DRAFT

〇 F Aサッカー活動の再開に向けたガイドライン
＜大阪府サッカー協会＞

別冊 ②

活動再開にあたっての留意点
対象：チーム指導者・審判員他

大阪のサッカーファミリーを新型コロナウイルスの感染から守る！
大阪のサッカー活動を新型コロナウイルスによって停滞させない！
そのために、いま皆さんに遵守頂きたい行動指針を示します！

Vol,1 (2020年6月8日更新中)



原案：公益財団法人 日本サッカー協会
更新：一般社団法人 大阪府サッカー協会

トレーニング活動再開に向けた留意点（チーム・指導者向け）

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにサッカーの活動を自粛している選手は、思った以上に体力が低下しています。体力や筋力が低下した状態で急に激しい運動をするとけがのリスクが高まります。

正しい理解の下で、時間をかけて育成年代の選手に必要な体力を戻していただくことが大切です。本資料はそのために参考にさせていただきたいと考え、作成したものです。ぜひ、ご活用ください。育成年代以外のカテゴリーの皆さまも、本資料をトレーニング・試合再開への参考として頂き、けが予防にご活用ください。

1. 日常のトレーニング及び練習試合における「感染予防」のためのチェックリスト

サッカー活動再開に向けたフィジカルガイドライン（育成年代向け）

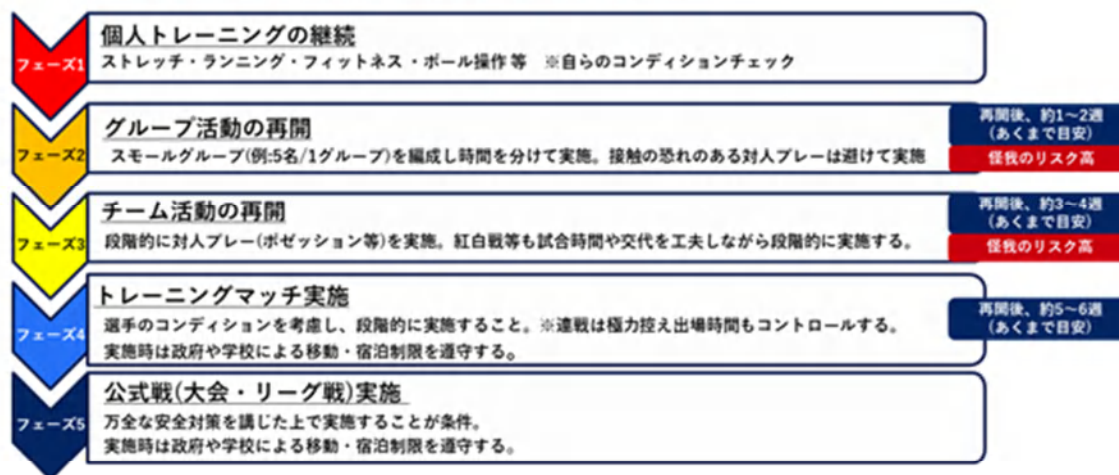
※Excelデータが有りますのでご活用ください

項目	内容	確認	備考
1. 準備運動	<p>選手は、準備運動を適切に行うことに加え、適切な準備運動の時間を確保する。</p> <p>準備運動は、心拍数を徐々に上げていき、徐々に激しい運動へと移行させる。準備運動の時間は、少なくとも15分程度確保する。</p> <p>準備運動は、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>準備運動は、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
2. 体力回復	<p>選手は、準備運動を適切に行うことに加え、適切な準備運動の時間を確保する。</p> <p>準備運動は、心拍数を徐々に上げていき、徐々に激しい運動へと移行させる。準備運動の時間は、少なくとも15分程度確保する。</p> <p>準備運動は、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>準備運動は、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
3. 練習メニューの決定	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
4. 練習メニューの実施	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
5. 練習メニューの振り返り	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
6. 練習メニューのまとめ	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
7. 練習メニューの振り返り	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
8. 練習メニューのまとめ	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
9. 練習メニューの振り返り	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		
10. 練習メニューのまとめ	<p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p> <p>練習メニューは、選手が怪我をしないよう、適切な強度で行う。</p>		

2. 「段階的なトレーニング再開」のための留意点（コンディショニングの観点から）

<各フェーズにおけるトレーニング及び活動内容>

活動再開におけるタイムラインを5段階のフェーズに分類しました。
 ※以下のフェーズはあくまで選手の身体的負荷を考慮した参考情報となります。



<段階的なトレーニング再開にあたっての基本情報>

サッカーファミリーの
心と体の健康のために

フィジカルフィットネスプロジェクトより
指導者のみなさまへ

子どもたちは、思っている以上に活動自粛期間中の
運動不足により**基礎的な体力が低下**しています

【持久力】
マラソンのような持久力よりも
ダッシュ等を反復して繰り返す
ための回復能力が大きく低下!!

【筋力】
持久力ほどではないが
筋力も低下
体重増加の可能性もあり

サッカーに必要な体力
ダッシュ、ターン、キックなどを行う「筋力」
それらを繰り返せる「持久力（回復能力）」

自主トレ（ジョギング程度）だけでは、サッカーに必要な体力は**低下**

これらを「段階的」に高めないと「ケガ」につながる**可能性大**

【「段階的」に高めていく】

- トレーニング時間
- トレーニング強度
- トレーニング要素の種類

【長期休み明けTRの注意点】

- トレーニング時間の長さ
- トレーニング強度の高さ
- 急激な時間と強度の増加

- 早く体力を取り戻そうと**焦る必要は全くありません**
じっくりと時間をかけて子どもたちに**必要な体力**を戻しましょう
- 成長期なので個人のペースに合わせましょう。セット間、セッション間の**インターバル（休憩時間）**をしっかりととり、**水分補給**などで回復してからトレーニングしましょう
- オフ明け後は、ケガのリスクが増大します
⇒ トレーニングのやり過ぎに注意して**段階的**に進めましょう！



ケガの予防についてはJFAホームページ内、11+もご参照ください

<https://www.jfa.jp/medical/11plus.html>

2020年5月



<段階的トレーニングの具体例（U12～U15年代）>

■段階的トレーニングの具体例(U-12～U-15年代向け)

項目	段階	U-12	U-15	速度	加・減速	内容	具体例
ランニング or ドリブルでも可 (個人)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ベース走 ジョギングorドリブル	ピッチをジョギング（ドリブル）
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	低強度 インターバル	50mをジョギング - 50mを80%ラン （ドリブル）（run with the ball）
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	高強度 インターバル	ゴールライン-ペナルティエリア2往復シャトルラン （run with the ball）
サーキット 形式 (個人) (グループ)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ゆっくり	ピッチに複数ステーション（ボールワーク） ステーション間の移動も全てゆっくりなベースで行う
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	素早く&ジョグ	ピッチに複数ステーション（ボールワーク） ボールワークは全力で行い、ステーション間移動はジョギング
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	素早く&ラン	ピッチに複数ステーション（ボールワーク&ジャンプ等） 各ステーションを全力で行い、ステーション間も素早く移動
サッカー トレーニング (グループ) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	有酸素低強度	パス&コントロール 5分×3
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	有酸素中強度	4v2 ポゼッション（4分 インターバル1分）×3
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	有酸素高強度	4v4 + 2 GK (WBOX)（2分 インターバル1分）×5
サッカー トレーニング U-7～U-9 (個人) (グループ) (チーム)	I	1-2週		ゆっくり	少ない		ボールワーク系 > ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）
	II	2-3週		中程度	中程度		ボールワーク系 ≐ ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）
	III	3-4週		速く	多い		ボールワーク系 < ゲーム形式（鬼ごっこなど含む）
トレーニング 要素 (個人) (チーム)	I	1-2週	1-2週	ゆっくり	少ない	ボールワーク、ステップワーク	
	II	2-3週	2-3週	中程度	中程度	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション （タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト）	
	III	3-4週	4-5週	速く	多い	ボールワーク、ステップワーク、認知・リアクション、 タッチ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト	

※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう！

【コンディションチェック】毎週同じ条件（速度・距離・時間）で心拍数をチェックすることが大切!!

例として…
3分間ランニング

1. 時速12kmで3分間のランニングを実施（50mを6往復）
2. 運動直後、1分後の心拍数を計測
3. 運動直後の心拍数と1分後の心拍数の低下率を確認

【ケガ予防のエクササイズ】

- ・継続的に実施
- ・休み中のトレーニング
- ・休み明けのウォーミングアップ
など



ケガ予防のエクササイズについては
JFAより発行しております「育成年代のコンディショニングプログラム」をご参照ください

2020年5月



<段階的トレーニングの具体例（U18年代）>

※これは無理にトレーニングを推奨するものではありません。「3密ではない」など
トレーニングが安全にできるすべての条件が揃ったときのトレーニング案です。

活動再開前							
例1	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	ランニング 筋トレ・体幹	OFF	
例2	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	ランニング	筋トレ・体幹	OFF	

活動再開後							
【1週目】 トレーニング後しっかりとリカバリーさせる（1日おきのトレーニングを推奨）							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・低 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	OFF	OFF
⇒ 選手のコンディションの確認（個人・グループ中心）							
【2週目】 選手の様子を見ながら徐々に強度を上げる（有酸素性サーキットやパスコン導入）							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・中	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高	OFF	OFF
⇒ 選手のコンディションのレベルに合わせて行う（個人・グループ中心）							
※特にGKは、シュート練習を開始する際、基礎的な体力が回復し、GKのテクニクを十分にトレーニングしてから始めましょう！							
【3週目】 時間・セット数に注意しながら対人トレーニングを入れる							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高 (対人)	有酸素性・低 リカバリー	スピード持久力 筋トレ・体幹	スピード	紅白戦 (時間限定)	OFF
⇒ 対人動作であるアクション&リアクションを入念に行う（グループ中心）							
【4週目】 時間限定での練習試合							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	スピード持久力	有酸素性・低 リカバリー	スピード持久力 筋トレ・体幹	スピード	練習試合 (時間限定)	リカバリー
⇒ 練習試合の導入。理想はこの週をもう1週増やす。（グループ・チーム中心）							
【5週目】 練習試合(フルタイム)の導入（バックアップ選手のケア）							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	スピード持久力 筋トレ・体幹	有酸素性・中	有酸素性・高 筋トレ・体幹	スピード	練習試合 45×4	リカバリー (練習試合)
⇒ 紅白戦、練習試合でゲーム体力を養う。理想はこの週をもう1週増やす。（チーム中心）							
【6週目】 公式戦の最終準備							
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	有酸素性・高 筋トレ・体幹	有酸素性・中	紅白戦 体幹	スピード	公式戦 45×2	リカバリー 練習試合

3. スポーツ活動再開時の新型コロナウイルス感染症対策と熱中症予防について

(公益財団法人日本スポーツ協会資料より)

1) 体力低下と暑熱順化に配慮する※1

これまでの外出自粛の影響により**体力が低下**していること、暑さへ慣れていないことが想定されます。これらは熱中症発症のリスク要因となるため、スポーツ活動を再開する場合はくれぐれも無理のないよう慎重に、運動強度を調節し、適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけてください。

2) 日頃の体調管理と体調チェックを徹底する※2

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。日頃から睡眠、食事をしっかりととり、生活リズムを整えるなど体調管理に配慮するとともに、スポーツ活動を行う前に必ず体調をチェックするように心がけてください。このことは、スポーツ活動中の熱中症予防はもちろん、新型コロナウイルス感染症対策にもつながります。

3) マスクを着用しない場合は周囲の人との距離を十分に空ける※2,3

飛沫の拡散を防ぐため、日常生活ではできるだけマスクを着用することが推奨されています。ただし、マスクをつけてスポーツを行うと呼吸がしづらくなるため、マスクをつける場合にはこれまでよりも運動強度を落として行うよう心がけてください。マスクを着用しない場合は、周囲の人との距離を十分に空けるよう心がけてください。

※1 スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック（日本スポーツ協会）

熱中症予防対策としては、基本的にはこれまでと同じです。スポーツによる熱中症事故は、適切に予防さえすれば防げるものです。熱中症予防の原則として「スポーツ活動中の熱中症予防 5ヶ条」としてまとめています。

<https://www.japan-sports.or.jp/publish/tabid776.html#guide01>

※2 スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン（日本スポーツ協会、日本障がい者スポーツ協会）

新型コロナウイルスへの感染防止策として、1) 運動・スポーツの種類に関わらず、運動・スポーツをしていない間も含め、周囲の人となるべく距離を空けること、2) 直前の体調を確認すること（検温、症状の有無など）、3) スポーツ活動中以外についてはマスクを着用すること（スポーツ活動中は参加者等の判断による）などが定められています。

<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html?itemid=4158>

※3 学校の体育の授業におけるマスク着用の必要性について（スポーツ庁）

体育の授業においては、熱中症等の身体へのリスクを考慮し、児童生徒の間隔を十分に確保することや、不必要な会話をしないなどの対策を講じれば、マスクを着用する必要はないと提示されています。その他、授業前後の移動中にはマスクを着用することや、教師は原則マスクを着用することなどの感染症対策についてまとめられています。

https://www.mext.go.jp/content/20200521-mxt_kouhou01-000004520_3.pdf

<最後にひと言>

「N95」などの医療機関で使用される高機能マスクは通気性が悪く、スポーツ活動時の使用は勧められません。飛沫の拡散を予防することが目的となるため、普通のマスクで結構です。あるいは、マスクの代用としてネックゲイターやバンダナで顔を覆うなど工夫してください。疲れたらマスクを外して休憩を取りましょう。

《OFA スポーツ医学委員会からの補足》

特に夏場の練習時には、マスクを着用した状態でのトレーニングでは、熱中症等になり易いので、トレーニングの内容により、マスクを外してトレーニングを行う判断をお願いします。

JFA 発信参考情報 ※JFA.jp にて、有益な情報が公開されてますので、ご確認ください。

【選手・指導者向け】

JFA)フィジカルフィットネスプロジェクト

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

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにサッカーの活動を自粛している選手は、思った以上に体力が低下しています。体力や筋力が低下した状態で急に激しい運動をするとけがのリスクが高まります。正しい理解の下で、時間をかけて育成年代の選手に必要な体力を戻していただくことが大切です。

本資料はそのために参考にしていただきたいと考え、作成したものです。ぜひ、ご活用ください。

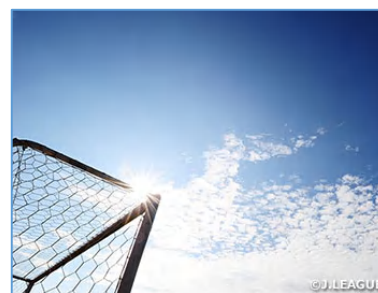


【選手・指導者・運営関係者向け】

JFA) 暑熱対策・水分補給について

https://www.jfa.jp/medical/heat_measures_hydration.html

運動をする時には水分補給をしっかりと考えねばなりません。特に、サッカーは屋外で行われるスポーツですから、太陽の直射日光を浴びますし、練習時間も試合時間も長いので、運動量にともなって発汗量も多くなります。梅雨時の湿度の高いシーズン、そして夏場の炎天下の練習・試合では、熱中症などのリスクが高まります。正しい水分補給を覚えて、いつも元気にプレーするようにしましょう。



4. スポーツ活動の意義（JFA の理念・ビジョン・バリュー）

新型コロナウイルスの影響下で活動が制限されていますが、活動の意義をもう一度確認しましょう。

【JFA の理念】

心身の健全な発達

【JFA のバリュー】

エンジョイ:スポーツの楽しさと

喜びを原点とすること

**この時期だからこそ、
スポーツ活動をする喜びや大切さがあります。
スポーツを楽しみ、喜びを感じ、心身の健全な
発展につなげましょう！**

