

サッカー少年のための『転ばない身体』の 作り方ガイド

～「もっと腰を落とせ！」と言う前に知っておきたい、重心と姿勢の秘密～



フィジカルプラス下関 代表 理学療法士 木村 柄珠

目次

はじめに

身体の使い方がわからないだけなんです

第1章 なぜ、うちの子だけよく転ぶのか？【原因編】

1. パワーが逃げる「ニーイン・トゥーアウト」の罠
2. 「重心」が高く、足先だけで走っている
3. 成長期特有の「クラムジー（不器用さ）」

第2章 自宅で3分！転びやすさチェック【ボディチェック編】

Check 1：片足スクワット・テスト

Check 2：かかと着地しゃがみ込みテスト

Check 3：あぐら＆バンザイ・テスト

第3章 理学療法士直伝！「転ばない身体」を作るEx【実践編】

Ex 1：座ってスイッチON（股関節ねじり）

Ex 2：お尻を引き込む「ヒップヒンジ」

Ex 3：背中をリセット「座って背中伸ばし」

Ex 4：ニーイン修正！「足裏リリース＆スロー・ランジ」

Ex 5：体幹連動「ダイアゴナル・バランス（プレップ）」

Ex 6：ゴルフボール・バランス【上級編】

【番外編】親子で挑戦！ラダー（ステップ）トレーニング

1. 基本の「1マス1歩ラン」
2. 股関節を開く「グー・パー」
3. 横へ進む「サイドステップ」

第4章 知っておきたい怪我の話

おわりに

【はじめに】

「やる気がないわけじゃない。身体の使い方がわからないだけなんです」

週末の試合、一生懸命ボールを追いかける我が子。

でも、相手と少しぶつかったただですぐに転んでしまう。切り返して足がもつれて、チャンスを逃してしまう。

そんな姿を見て、ついこんな言葉をかけていませんか？「もっと踏ん張れ！」「体幹が弱いからだ！」「気合が足りないぞ！」



親御さんとしては、お子様に活躍してほしい一心での叱咤激励だと思います。しかし、もしその原因が「気合」や「筋力不足」ではなく、**「身体の構造的に、転ばざるを得ない立ち方」**をしていたとしたらどうでしょうか？

実は、成長期のサッカー少年の多くが、自分の身体の急激な変化に感覚が追いつかず、誤った身体の使い方（エラー動作）を無意識に学習してしまっています。

このような状態でいくら走り込みや筋トレをしても、転びやすさは変わらないどころか、オスグッドやグロインペイン症候群といった「スポーツ障害」を引き起こす原因にもなりかねません。私は理学療法士として、これまで多くのスポーツ選手や、関節の痛みに悩む方々と関わってきました。その中で確信していることがあります。

「転ばない身体」は、才能ではなく「技術」で作れる ということです。

このガイドブックでは、根性論ではなく、解剖学と運動学に基づいた「転ばないためのロジック」をお伝えします。

- **なぜ、膝とつま先の向きがズレると転ぶのか？**
- **なぜ、「腰を落とせ」と言ってもできないのか？**
- **自宅でできる、正しい重心感覚の身につけ方**

これらを知ることで、お子様のプレーは劇的に変わります。「転ばなくなった」ということは、それだけ「地面を強く蹴れるようになった」「相手のパワーを跳ね返せるようになった」という証拠だからです。

さあ、お子様の「本当の力」を引き出すために、まずは身体の中で起きていることを一緒に紐解いていきましょう。

【第1章】なぜ、うちの子だけよく転ぶのか？（原因編）

同じくらいの体格なのに、ビクともしない子と、すぐに吹っ飛ばされる子がいます。その違いはどこにあるのでしょうか？ 実は、転びやすい子には、共通する3つの「**身体の使い方のクセ**」があります。

1. パワーが逃げる「ニーイン・トゥーアウト」の罠

最も多い原因がこれです。サッカーの現場や医療機関の診察室で、私たちはこれを「ニーイン・トゥーアウト（Knee-in, Toe-out）」と呼びます。

簡単に言うと、「踏ん張った時に、膝が内側を向き、つま先が外側を向いている状態」のことです。

