

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

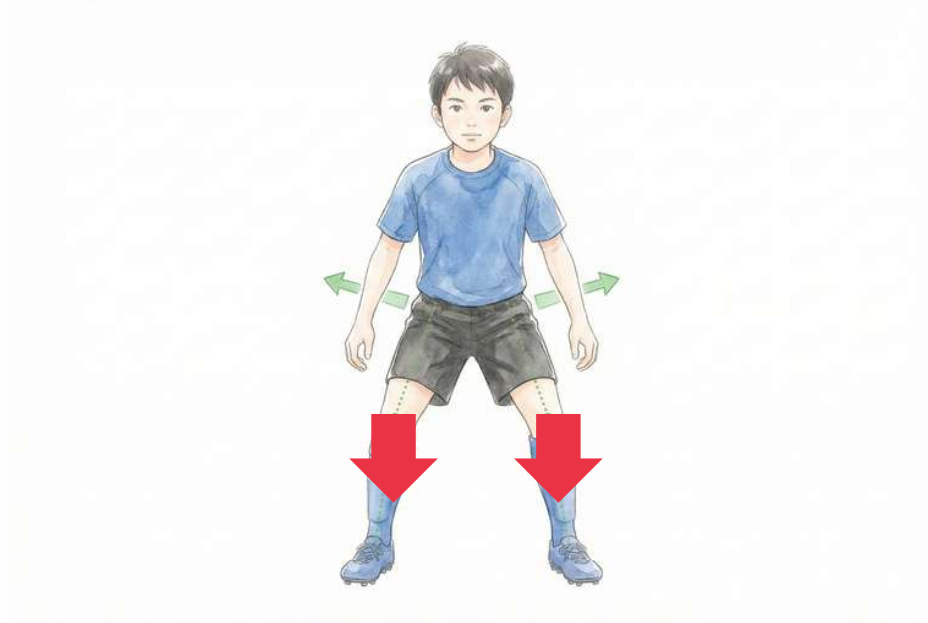
最も多い原因がこれです。サッカーの現場や医療機関の診察室で、私たちはこれを「ニーイン・トゥーアウト（Knee-in, Toe-out）」と呼びます。

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。



■ なぜこれで転ぶのか？

人間の身体は、股関節・膝・つま先が一直線に揃った時に、最も効率よく地面に力を伝え、踏ん張れるようにできています。



しかし、膝が内側に入ると、骨の積み木がズレたような状態になります。この状態で相手からコンタクト（接触）を受けると、踏ん張る力が地面に伝わらず、膝がガクッと折れたり、バランスを崩して転倒してしまいます。

また、これは「転ぶ」だけでなく、「前十字靭帯損傷（ACL）」などの大怪我に直結する非常に危険な姿勢でもあります。「すぐ転ぶ」というのは、ある意味で「膝が壊れる前に身体がわざと倒れて守っている」サインかもしれないのです。

2. 「重心」が高く、足先だけで走っている

「腰を落とせ！」というアドバイスは、サッカー現場で最もよく聞く言葉の一つです。しかし、転びやすい子の多くは、腰を落としているつもりでも、実際には膝だけを曲げていたり、猫背のまままだ突っ立っているように見えるケースがほとんどです。



■ 股関節が使えていない（ヒップヒンジの欠如）

本来、重心を安定させるには、股関節をしっかり折り曲げて、お尻の大きな筋肉（大殿筋）を使う必要があります。

しかし、股関節が硬い子は、股関節を折りたたむことができません。その結果、膝とふくらはぎの力だけでチョコチョコと歩くことになります。

ふくらはぎは小さな筋肉なので、すぐに疲れてしまいますし、身体の重心が高いままなので、少し肩が当たただけで「起き上がりこぼし」のように簡単にバランスを崩してしまいます。

3. 成長期特有の「クラムジー（不器用さ）」

小学校高学年から中学生にかけて、身長が急激に伸びる時期があります。この時期特有の問題が「クラムジー（Clumsy：不器用）」と呼ばれる現象です。

成長期に骨は急激に伸びますが、筋肉の長さや神経の感覚は、そのスピードにすぐには追いつけません。

「昨日まで届いていた足が届かない」「ボールを蹴る感覚が少しズレる」といったことが体の中で起こります。

脳の中にある「自分の身体の地図」と、実際の身体の大きさにズレが生じている状態です。

この時期に「下手になった」「やる気がない」と責めてしまうのは逆効果です。

身体の感覚をアップデート（更新）するための、丁寧なトレーニングが必要な時期なのです。

