

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け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ふ。

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えます。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

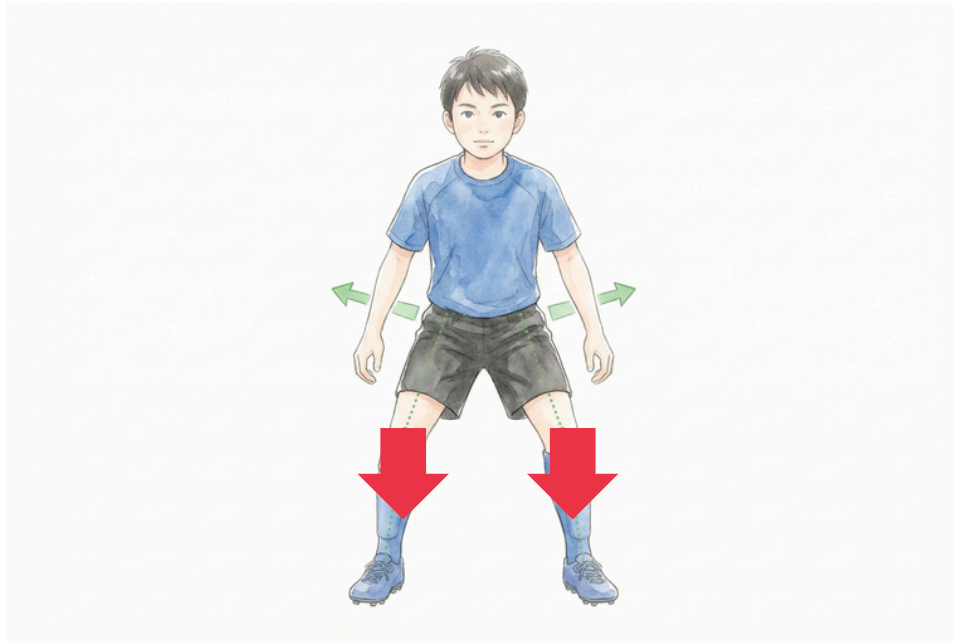
最も多い原因がこれです。サッカーの現場や医療機関の診察室で、私たちはこれを「ニーイン・トゥーアウト（Knee-in, Toe-out）」と呼びます。

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。



■ 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、股関節をしっかりと折り曲げて、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走るようになります。

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、少し肩が当たっただけで「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。



【第2章】自宅で3分！転びやすさチェック（バランス編）

「うちの子、本当に身体の使い方が悪いのかな？」 そう思ったら、今すぐリビングでできる3つのチェックを試してみてください。このテストでできない動きがある場合、それが「転びやすさ」や「怪我のリスク」に直結している可能性が高いです。

Check 1：片足スクワット・テスト

～膝の「内側への倒れ」を見逃さない～

サッカーは、走る・蹴る・止まるの動作のほとんどを「片足」で行うスポーツです。片足で体重を支えられないと、コンタクトプレーで簡単にバランスを崩してしまいます。

【やり方】

1. 裸足になり、平らな床に立ちます。
2. 片足を軽く浮かせ、軸足一本で立ちます。
3. そのままゆっくりと膝を軽く曲げ（ハーフスクワット）、また元の位置に戻ります。
4. これを左右数回ずつ行います。

