

# 新型コロナウイルス感染対策

## トレーニング活動再開に向けた留意点

Japan Football Association

**JFA**

第1報

2020年5月16日  
公益財団法人日本サッカー協会  
技術委員会



## はじめに

コロナの時代の『新たな日常』に向かって社会が動き始めました。  
サッカーもその動きに合わせてながら、慌てず、ゆっくりと始めていきたい。  
命を守ること、生活を守ること、大切な友人を守ること、よく考えて活動していきましょう。  
そして、少しでも日々の暮らしに喜びや楽しみを加え、生きる力を高めるためにサッカー  
のある風景をつくっていきましょう

JFA 技術委員長  
反町 康治

---

この資料は、新型コロナウイルスの影響により活動を休止していた選手・チームがトレーニングを再開した後、主に「コンディショニング」面で留意すべきポイントについて、技術委員会のメンバーを中心にまとめたものです。

なお、この資料は活動再開の可否の基準を示すものでもありません。

この資料には含まれていない活動における衛生上の留意点や、審判・運営スタッフ・施設管理者等に向けた情報については、詳細も含めてJFAから様々なカテゴリーを統合した資料を改めて発信する予定です。  
また、状況に応じて内容の一部に変更が生じる可能性があることも予めご了承下さい。

サッカーをする喜びを再び感じられる環境に戻りつつある中、正しい理解の下でトレーニングに臨んで頂けることを願っております。

2020年5月15日  
JFA 技術委員会

# 1.スポーツ活動の意義

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！**



## 2.活動を再開する上での留意点

### ★体調チェックの励行

毎日体調チェックを行い、下記に該当する場合は参加を見合わせるようにしましょう

- ▶ 体調がよくない場合（例:発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
- ▶ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
- ▶ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合

### ★3つの密を回避

トレーニング・あるいはその前後のミーティングにおいても、三つの密を避けましょう

- ▶ 活動中・それ以外の間も含め、周囲の人となるべく距離(※)を空けることを心がけましょう（介助者や誘導者の必要な場合を除く）
- ▶ 強度が高い運動・スポーツの場合は、呼気が激しくなるため、より一層距離を空けることが重要です
- ▶ 走るトレーニングにおいては、前の人の呼気の影響を避けるため、可能であれば前後一直線に並ぶことを避けましょう

### ★感染予防意識の徹底

新しい生活様式にのっとり感染予防の意識を持ちましょう

- ▶ マスク持参のうえ、移動時や着替え時等のスポーツ活動以外の際にはできるだけマスクを着用しましょう
- ▶ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施しましょう
- ▶ 運動・スポーツ中に、唾や痰をかくことは極力行わないようにしましょう
- ▶ プレー中に必要以上に大きな声で会話や応援等はしばらくの間我慢しましょう
- ▶ タオル・ペットボトルなどの共有は避けましょう
- ▶ 飲食については指定場所で、対面を避け距離も考えましょう（飲みきれなかったドリンク等を指定場所以外に捨てないこと）

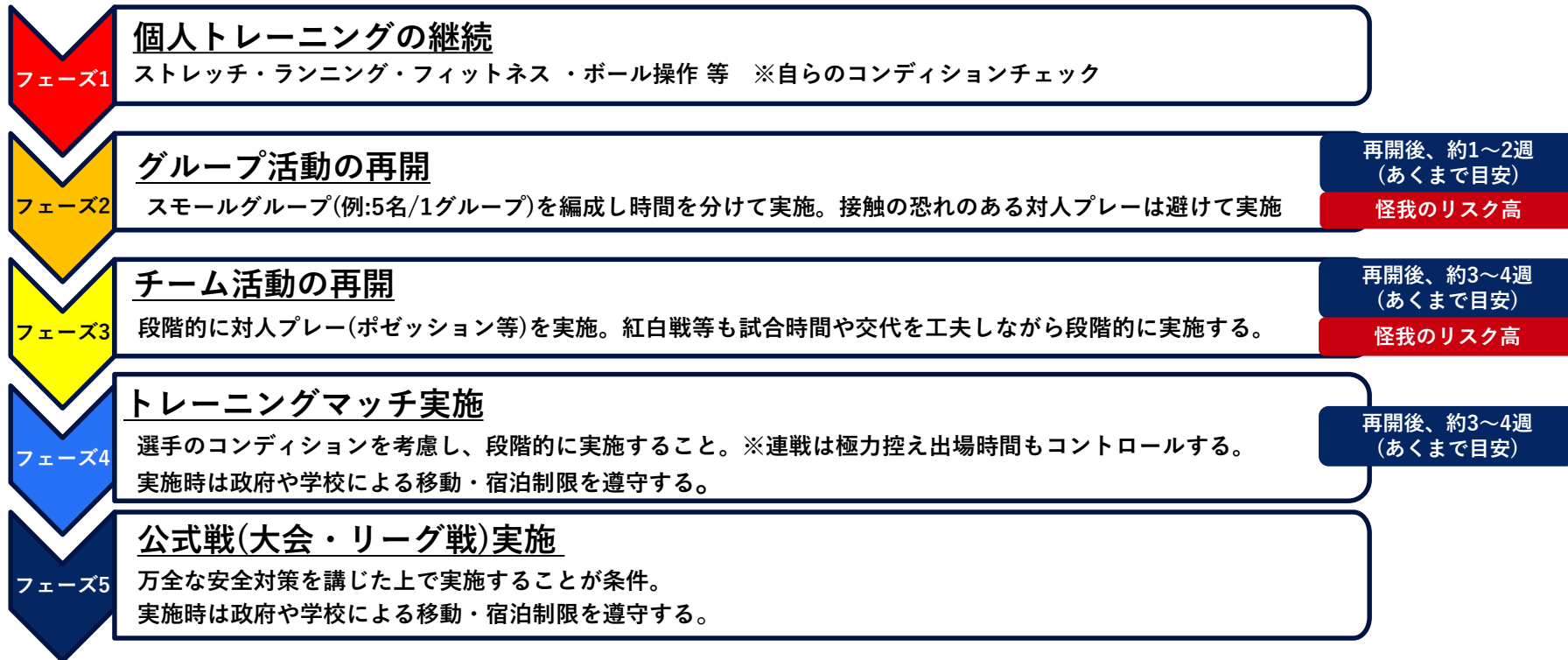
※トレーニング・ゲーム終了後2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、指導者に対して速やかに濃厚接触者の有無等について報告させ、指導者は各FAへの連絡を行って下さい

参照：日本スポーツ協会：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(5/14)  
スポーツイベント開催・実施時の感染防止策チェックリスト(5/14)  
上記よりサッカー活動の特性等を勘案し加筆

### 3.活動再開のフェーズについて

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。



## 4. サッカーファミリーの心と体の健康のために

子どもたちは、思っている以上に**運動不足**により**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（休息时间）**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>

具体的な段階的トレーニングの詳細はJFA公式WEBサイト内に新設予定の「フィジカルフィットネスプロジェクト」ページをご参照下さい。

- /● 公開予定

# 5.フェーズ2~4のトレーニング例(U-12~15年代)

項目	段階	U12	U15	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	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	ベース走 (ジョギング)	ピッチをジョギング (ドリブル)
	II	2-3W	2-3W	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	4-5W	3-4W	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	1-2W	1-2W	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ペースで行う
	II	2-3W	2-3W	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	4-5W	3-4W	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TR  (グループ) (チーム)	I	1-2W	1-2W	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	2-3W	2-3W	中程度	中程度	有酸素中強度	4v2 ポゼッション (4分:1分) ×3
	III	4-5W	3-4W	速く	多い	有酸素高強度	4v4 + 2 GK (WBOX) (2分:1分) ×5
小学低学年 1~3年生  (個人) (グループ) (チーム)	I	1-2W	1-2W	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	2-3W	2-3W	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	4-5W	3-4W	速く	多い	ボールワーク系 < ゲーム形式 (鬼ごっこなど含む)	
TR要素  (個人) (チーム)	I	1-2W	1-2W	ゆっくり	少ない	ボールワーク、ステップワーク	
	II	2-3W	2-3W	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 ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト	
	III	4-5W	3-4W	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、 ダッシュ、ジャンプ、ストップ、ターン、コンタクト	

## 【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、30秒後、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

## 【ケガ予防のエクサイズ】

- ・ 継続的に実施
- ・ 休み中のTR
- ・ 休み明けのw-up など



※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!

## 6-1. フェーズ1～2のトレーニング例(U-18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。

フェーズ  
1

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	

【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）

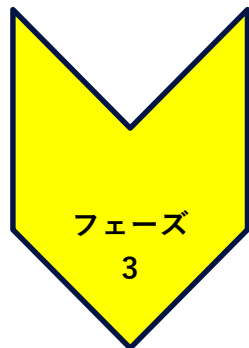
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・中	OFF	有酸素性・中 筋トレ・体幹	有酸素性・高	OFF	OFF

⇒ 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のテクニックを十分にトレーニングしてから始めましょう！



## 6-2. フェーズ3~4のトレーニング例(U-18年代)



【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）

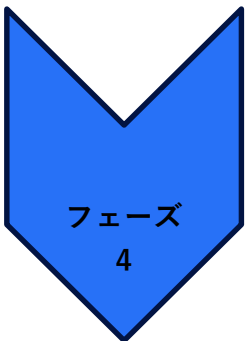
曜日	月	火	水	木	金	土	日
トレーニング	OFF	スピード持久力筋トレ・体幹	有酸素性・中	有酸素性・高筋トレ・体幹	スピード	練習試合45×4	リカバリー(練習試合)

⇒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

⇒トレーニング量を減少させ、公式戦に向けてコンディションをピークに。（チーム中心）



## 7.コンディショニングチェックフォーム(サンプル)

名前： \_\_\_\_\_

月日	起床時			食事			就寝時	からだで気になること (体調・怪我など)
	時刻	体温	体調	朝食	昼食	夕食	時刻	