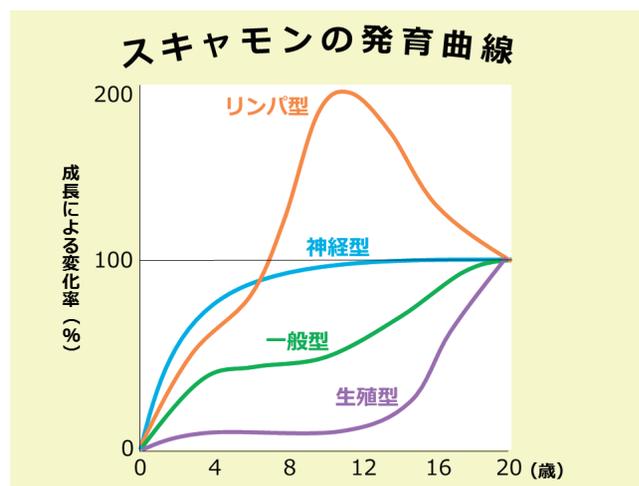


サッカー上達のために～スキー体験のおすすめ

一見全然違うサッカーとスキー。でも、サッカーとスキーって共通点がたくさんあるのです。その主なポイントは身のこなし方。Jリーグの試合を見ている、「この人スキー上手いだろうな～」っていう人多いのです。そういう人は体の動きに無駄が少なく、楽そうに体を操っています。そして、スキヤモンの発達曲線を見ていただくとわかるように、その身のこなしを司る運動神経系の発達は、幼児期から学童期（小学校高学年）まででほぼ決定づけられます。いま、スキーの体験をすることは、サッカーの上達と大いに関係します。

以下、共通点を具体的に記載します。

- ①左右への体重移動が上手くなる。
 - 右へ左へ素早く楽に動くことができるようになります。
- ②足の裏の感覚が鋭くなる。
 - 状況に応じて瞬時に足の力の使い方を調節できるようになります。
 - 地面に対して柔らかく力を伝えることができるようになります。
 - ある動作をし始めてから、別の動作へと変えるときに、素早く動くことができるようになります。
 - 滑りにくくなります。
- ③バランス感覚が養われる。
 - 全てのプレーがより正確にやりやすくなります。
- ④安定した姿勢を身につけられる。
 - 体の当たりに強くなり、バランスを崩しにくくなります。
- ⑤ターンの内側の脚に乗っかりながら動きを調節が出来るようになる。
 - キックのとき軸足の使い方が上手くなるので、キックも、キックフェイントも上手くなります。
 - 左右に動く時、動ける幅が大きく、楽に動けるようになります。
- ⑥力を抜くことで次の動作を始めることを覚えられる。
 - 動きが素早くなります。



いかがでしょうか？共通点をわかっていただけましたか？こういった身のこなしを身につけるには、サッカーだけやるよりも、サッカーとスキー両方やる方が近道です。また、この6つの中で、ピンとこない物があれば、ぜひそれを意識しながらスキーをしてみてください。新しい感覚をつかめば場合によっては、動きがガラッと変わります。サッカーメンバーにこそ、是非スキーをしてもらいたいと願っています。

サッカーメンバーにこそおすすめ。YMCA スキーキャンプ