

## スガコン

### -7つの感覚で自分のカラダをコントロールしよう-!

#### ◆トレーニングテーマ

##### 《内容》

スポーツ選手がトレーニングをするのは「パフォーマンスを向上」や「怪我の予防」の2つがトレーニングをする目的がある。育成年代で怪我をすることは、大好きなサッカーができなくなり、大きなストレスを経験することになる。このような経験する選手をできるだけ救うためにはどうすればいいのか。それは、「自己形成」「自主性」「セルフコントロール」である。育成年代で自分自身を表現するための「自己形成」があり、なにかを行動するためには「自主性」が必要になる。そのために、7つの感覚をトレーニングすることで自分自身を自ら操作することができる「セルフコントロール」が獲得できる。スガコンは、育成年代に必要な感覚をトレーニングし、セルフコントロールを獲得し、動きの質の向上やケガの予防への手助けする内容である。(当日は一部を紹介)

##### 《コンセプト》

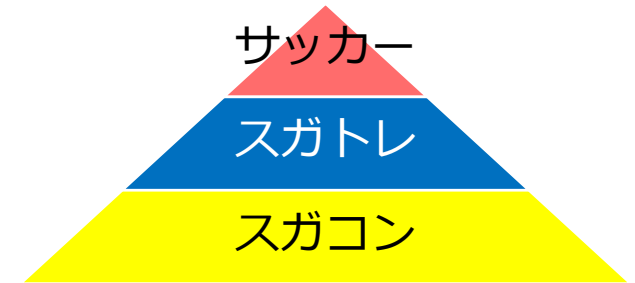
- ・7つ感覚をトレーニングする
- ・怪我をしない身体を作ろう
- ・セルフコントロールができるようにしよう

##### 《スガコンとスガトレの違い》

スガトレは『走ること』を追求します。スガコンは、動く土台となるカラダの使い方をトレーニングします。(図参照)

##### 《7つの感覚》

- ① 味覚 ② 嗅覚 ③ 視覚 ④ 聴覚 ⑤ 触覚 ⑥ 平衡感覚 ⑦ 固有感覚



## スガトレ

### 足を速くするための3つの基盤をトレーニングしよう!

スプリントトレーニング×ファンダメンタルトレーニング

-4つのポイントを実践しよう-

#### ◆トレーニングテーマ

- ・12歳までに運動能力を高めるための3つの基盤をトレーニング
- ・速く走る能力を学習することで、サッカーが上達するための地盤ができるトレーニング
- ・成長に必要な基礎動作36種類を行うことで、運動能力向上へ(当日は一部を紹介)

