

## 頸部の筋力トレーニングについて

### 【はじめに】

サッカーの試合でセットプレーからのセンタリングは非常にスリリングで、特にヘディングでの攻防はサッカーの醍醐味の一つです。最近そのヘディングによる頭頸部外傷や脳震とう、脳の血管障害などが問題になっています。中には「サッカーからヘディングをなくすべきか?」という話まで出てきています。しかし、頭頸部外傷や脳震とうの発生はヘディングでの頭部への衝撃だけでなく、相手との接触プレーや転倒による地面への衝撃などでも発生します。2014年11月、JFAでは「サッカーにおける脳震とうに対する指針」が作成されました。脳震とうは男子より女子の発生率が2倍あり、クビ周りの筋力不足が原因とされています。格闘技では、クビの筋力トレーニングは必須項目ですが、現在、クビの筋力トレーニングを積極的に取り入れているサッカーチームは大変少ないと感じています。また、クビ周りの筋力アップはケガの予防だけではなく、体幹の強化やバランス調整。頭の位置を安定させることにより目、耳、鼻、口、等の感覚受容器からの情報を的確に体の反応につなげ、パフォーマンスの向上に役立つと言われていています。今回はケガの予防とパフォーマンス向上を目的としたクビ周りの筋力トレーニングをご紹介します。

### 【目的】

- 1、頭頸部外傷、脳震とう等の予防
- 2、クビのトレーニングも体幹強化の一つである
- 3、パフォーマンス向上

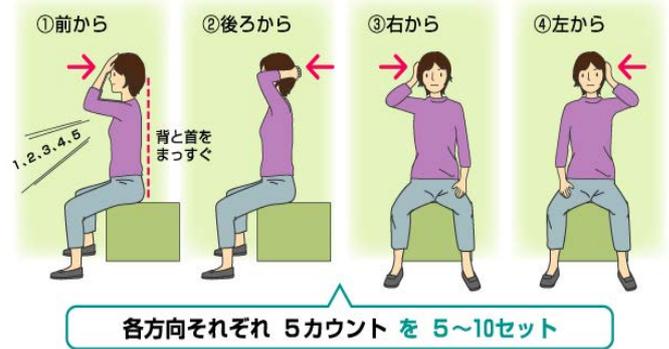
### 【方法】 初級編 (アイソメトリックトレーニング)

- ①クビの周りは細い筋肉と神経が集中している場所なので無理のない安全な方法から始めます。
- ②姿勢を正してクビと頭を固定した状態で前、後、左、右、まずは4方向から自分の手で押しながらクビに力を入れて手の力に負けないように抵抗します。
- ③5つ数えて1セットとし5~10セット行います。
- ④始めは何セットでもいいのでやるのが大切です。
- ⑤慣れてきたらにいろんな方向から抵抗をかけていきます。

※アイソメトリックトレーニングとは関節を動かさずに筋を緊張させて筋力をつけるトレーニングです。比較的安全でストレッチング効果もあります。

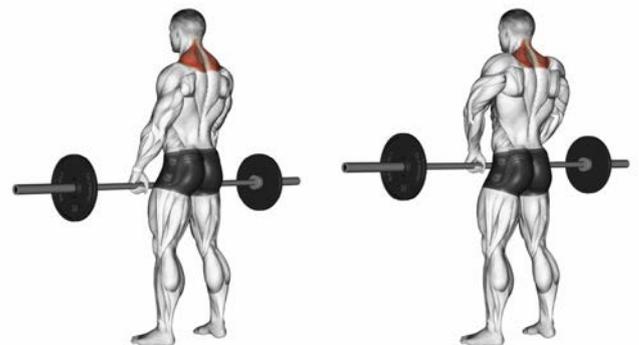
図2:首のアイソメトリックトレーニング

背と首をまっすぐにしたまま、手で頭を押さえる



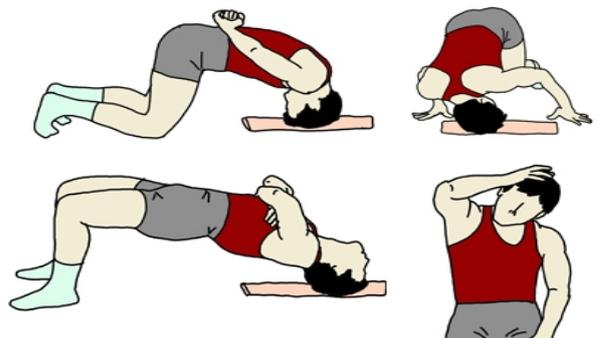
### ⑥シュラッグ

シュラッグは頸部と体幹を連動させるための大事なトレーニングです。ある程度の重りを持って僧帽筋という筋を意識してクビをすぼめるように行ってください。



### 上級編

ある程度筋力がついたら、ブリッジなどレスリングで用いられているトレーニングをやってみましょう。この場合は熟知した指導者の下で行ってください。



### 【まとめ】

前回紹介した「FIFA11+」のエクササイズにクビのトレーニングも加えてみてはどうでしょうか。クビを含めた体幹トレーニングの強化が重要だと思います。特に女子の選手にお勧めです。きっと役立ちますよ。