



特集：挑戦

ジュビロ磐田の完全制覇を支えた フィジカルトレーニング

The physical training that helped Jubilo Iwata win the J. league title

菅野 淳



図1 2002シーズン Jリーグ完全制覇

Abstract

In the 2002 season of Japan's professional soccer league, J. league, Jubilo Iwata not only made history by winning its 3rd league championship but also won both stages of the season, a feat that no J. league team had ever accomplished before.

At that point in time, each season was competed in 1st and 2nd stages and the winners of the two stages would compete in a playoff to decide the season champion. No team until that time had achieved a "perfect league title" by winning both the 1st and 2nd stages.

The road to achieving that "perfect title" was not easy for Jubilo Iwata. In the 2001 season the team did not win in either the 1st or 2nd stage, even though they had won the J. league titles in 1997 and 1998 as well as the 1998/99 AFC (Asian Football Confederation) Champions League title. After such a record, it was humiliating for Jubilo Iwata to finish the 2001 season with no titles at all. In this report we discuss the new physical training program that helped the team achieve its 2002 season "perfect title" after having been defeated the previous year in their ongoing battle for the title with the rival Kashima Antlers team.

1 はじめに

2002シーズン、ジュビロ磐田は3度目の年間チャンピオンという名を歴史に刻んだだけでなく、それまでJリーグに所属するどのクラブも成し得なかったJリーグ完全制覇という偉業を達成した(図1)。当時のJリーグでは、ひとつのシーズンを1stステージと2ndステージに分け、それぞれの優勝チームがチャンピオンシップを戦って年間チャンピオンを決定する方式をとっていた。完全制覇とは、その両ステージで優勝することである。

ジュビロ磐田が完全制覇を達成するまでの道のりは、決して平坦ではなかった。2001シーズン、ジュビロ磐田はノータイトルでシーズンを終えた。それまで1997、1999シーズンのチャンピオンシップを初めとして、1998/99アジアクラブ選手権の優勝など、それまで数多くのタイトルを獲ってきたジュビロ磐田にとって、ノータイトルでシーズンを終えるという結果は、他のなによりも耐えがたい屈辱だった。鹿島アントラーズとの間で争われたチャンピオンシップでの敗戦を原動力に、2002シーズンに行ったフィジカルトレーニングについて報告する。

2 目標設定および年間計画

2002シーズン、まず初めに行ったのが目標設定である。チーム目標は、もちろん年間チャンピオン。フィジカルトレーニングのコンセプトは、シーズンを通して監督が目指す戦術を遂行できる体力づくりであった。監督の目指すサッカーは「人もボールも常に動くサッカー」、すなわち「走る」ことが基本となる。走れない選手は当然試合に使ってもらえない。そこで、試合開始から試合終了まで最後まで走り続けることのできるスタミナ、特に当時は延長戦もあったため、それを含めた120分間走り続けられるスタミナをベースに、得点・失点場面でその可否が大きく左右するスピード、そして相手に対して当たり負けしないパワーを身につけることを目標とした。

次に行ったのが年間計画である。当時の選手たちの技術レベルは非常に高く、スタミナ・スピード・パワーにおけるフィジカル面を強化すれば、彼らの高い技術が試合終盤の疲労した状態でも十分に発揮できると確信していた。そのためにも重要なのは「期分け」である。期分けとは、シーズンをいくつかの期間に分けて、トレーニング目的を明確にしながら合理的にトレーニングを進める方法である。2002シーズンは、オフシーズン・プレシーズン・インシーズンと3つのシーズンに期分けをした。

オフシーズンでは、基礎体力づくり、およびサッカーに重要な運動能力の向上とともに、スキルの習得をテーマとした。オフシーズンに当てられた2週間は、フィジカルコーチにとって最も神経を使う時期である。なぜならば、このオフシーズンのコンディショニングがインシーズンの出来・不出来のカギを握っているといっても過言ではないからである。プレシーズンでは、主に戦術面でのチームづくり、さらにフィジカル的には試合における専門的な動きづくりをテーマとした。この時期、練習試合やチーム内の紅白戦がたくさん組まれ、チームづくりの達成度を評価していく。インシーズンでは、試合が中心となるので疲労回復などのコンディション維持を優先さるべきだが、練習・トレーニング量を減らしすぎないよう注意が必要である。またレギュラーメンバーとサブメンバーでは、体への負荷に差異が生じるので、フィジカルトレーニングは選手個別が原則となる。

特に優勝を目指すには、インシーズンを含めて年間通じて計画的なフィジカルトレーニングが必要であり、開幕戦からのスタートダッシュをねらって準備を始めた。

3 フィジカルチェック

選手がトレーニングを開始するに当たり、その事前に行うのがフィジカルチェック(図2、3)である。ジュビロ磐田のフィジカルチェックは、浜松ホトニクス株式会社スポーツホトニクス研究所との共同研究によって行われている。フィジカルチェックの目的は、まず第1に、現在その選手の持つ基礎体力や運動能力が、どれくらいであるかを客観的な指標で把握することである。第2に、万が一、ケガによって戦列を離れてしまった場合、リハビリテーションおよびリコンディショニングを行うときの比較資料とすることである。例えば、一度低下した基礎体力や運動能力が、どれくらい回復したかを再確認するために利用したり、競技復帰の目安にしたりするときに用いる。第3に、サッカーに必要な基礎体力や運動能力が、ある期間のトレーニングにおいて、どの程度変化したかを客観的に把握することである。表1に実際に行われているフィジカルチェックの種類を示した。

表1 フィジカルチェックの種類

形態測定	身長 (cm)
	体重 (kg)
	体脂肪率 (%)・除脂肪体重 (kg)
	大腿周囲径 (cm)
	MRI 画像による筋横断面積 (cm ²) (大腿部 30・50・70%、大腰筋)
体力測定	等速性筋力 (Nm) (膝関節および股関節の屈曲・伸展)
	最大酸素摂取量 (ml/min/kg)
	血中乳酸濃度 (mmol/l)
	垂直跳び (cm)



図2 フィジカルチェックの例



図3 フィジカルチェックの例

4 フィジカルトレーニング

フィジカルチェックにより得られたデータをもとに、フィジカルトレーニングを開始した。図4は、年間トレーニング計画の中で、特にオフシーズンからプレシーズンにかけてのフィジカルトレーニングの進め方を表したものである。フィジカルトレーニングは、その領域を大まかに分類して、トレーニングの内容を整理しながら進めると、やりやすい。フィジカル領域をスキル系・パワー系・スタミナ系に分類して目的を明確にして、それぞれのタイミングを計りながらトレーニングを進めていくことが大切である。

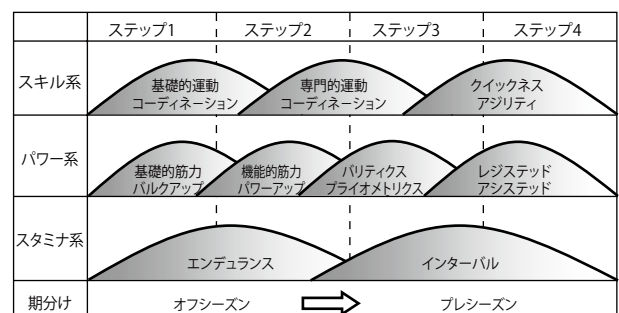


図4 フィジカルトレーニングの進め方

スキル系トレーニングは、基礎的コーディネーションから専門的コーディネーション、そしてアジリティ・クイックネストレーニングへと移行した。パワー系トレーニングは基礎的筋力から機能的筋力、さらに高強度のプライオメトリックトレーニングへと移行し、最終的にオーバースピードトレーニングなどに代表さ

れるアシステッドトレーニングを実施できるようにした。スタミナ系トレーニングは、有酸素性持久力の向上を目的としたエンデュランストレーニングから徐々にスピードアップして、最終的には無酸素性持久力やスピード持久力向上のためのインターバルトレーニングへと移行した(図5、6)。

フィジカルトレーニングは、選手の未知の可能性への挑戦であり、処方や手続きにマニュアルがあるわけではない。常に試行錯誤の連続であり、うまく行く場合もあれば、うまく行かない場合もあるし、選手やチーム状況によって反応も異なる。そのため、トレーニングの詰め込みすぎで選手がオーバートレーニングに陥ってしまわないように、シーズンを通じて体重や心拍数、疲労の度合いなど日々選手のコンディションを確認しながらトレーニングを進めるように心がけた。また、フィジカルトレーニングだけがひとり歩きしてしまわないように、常に監督やスタッフとコミュニケーションをとりつつ、技術・戦術トレーニングの量と強度をみて、バランスをとりながらトレーニングを行った。



図5 フィジカルトレーニングの例



図6 フィジカルトレーニングの例

5 クラブハウスの完成と紅白戦

戦う体をつくりあげることができた要因は、フィジカルトレーニングだけではない。2002年4月、大久保グラウンドに完成したクラブハウス(図7)は無視できない。ロッカールーム、サウナや水風呂も完備したバスルーム、マッサージやトリートメントを行うトレーナールーム、筋力トレーニングを行うトレーニングジム(図8)を備えたクラブハウスのおかげで、トレーニングの効率が飛躍的に上がり、シーズン通じて肉離れや筋膜炎などの筋肉系のトラブルが格段に減少した。「どこのクラブにも負けない日本一のクラブハウスによって、トレーニングに専念できる環境が整ったことが、完全制覇につながった」といっても過言ではない。

さらに、練習において紅白戦での白熱したバトルも凄まじいものであった。とくにこのシーズンは紅白戦がかつてないくらい頻繁に行われた。紅白戦は戦術的かつ実践的なトレーニングのひとつであるとともに、日ごろベンチに甘んじている選手にとっては監督にアピールする



図7 クラブハウス



図8 クラブハウス内のトレーニングジム

唯一の場でもある。そのため、レギュラーポジションを目指す選手たちが100%の力を発揮して臨む紅白戦は、公式戦より白熱したバトルが見られた。これらすべてが融合し、冒頭に述べたような偉業を達成することができたといえる。

6 おわりに

最後に、選手およびスタッフと、それらをまとめ上げ完全制覇に導いた鈴木政一監督(現ジュビロ磐田強化部長)の功績はいうまでもない。さらに、いつもスタジアムに足を運んでスタンドから熱いご声援をくださったサポーターの方々がいたからこそその完全制覇であったことは間違いない事実である。

■ 著者



菅野 淳

Atsushi Kanno

株式会社ヤマハフットボールクラブ

ホームタウン推進部

育成センター

育成・フィジカル担当