

フィジカルスクール のご案内



SPEC
Soccer Physical Elite Course

SPECとは？



×

SPEC
Soccer Physical Elite Course

個の育成に特化したサッカーフィジカルスクール

世界のトップで戦うための
フィジカル能力の育成

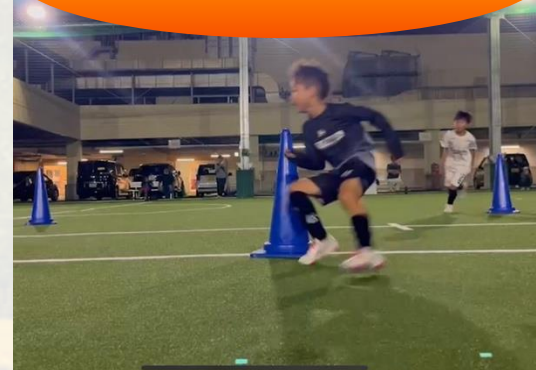
身体操作



スプリント



アジリティ



高強度持久力



SPECトレーニングメソッド



SPEC
Soccer Physical Elite Course

身体操作：可動性と安定性の獲得, ボディコーディネーション

ジャンプ：垂直方向への力発揮, コントロール

スプリント：水平方向への力発揮, コントロール

アジリティ：加速・減速, 認知判断の追加

高強度持久力：高強度のアクションを90分間持続

フィジカルの4つの幹



- ✓ 股関節
- ✓ 胸椎
- ✓ 体幹機能
- ✓ 連動性

- ✓ パワーとバネ
- ✓ 前さばき
- ✓ ヒップロック
- ✓ 接地

- ✓ 中強度有酸素
- ✓ 高強度有酸素
- ✓ スピード持久力
- ✓ 中枢持久力

- ✓ 減速と加速
- ✓ 身体と足の傾き
- ✓ つま先とヘソの向き
- ✓ 認知と予測

スケジュール例



SPEC 2025-2026年度 年間テーマ表

日付	回数	メインテーマ	サブテーマ
5月10日	1	身体操作	股関節の可動性と安定性
5月17日	2	ジャンプ&スプリント	スタート姿勢&構え
5月24日	3	アジリティ(方向転換)	身体の傾きの理解
5月31日	4	持久力&まとめ	中強度有酸素
6月7日	5	身体操作	胸椎の可動性と安定性
6月14日	6	ジャンプ&スプリント	腕振り
6月21日	7	アジリティ(方向転換)	身体の傾きの理解
6月28日	振替日		
7月5日	8	ジャンプ&スプリント	腕振り
7月12日	9	アジリティ(方向転換)	脱力と抜重
7月19日	10	持久力&まとめ	高強度有酸素
7月26日	11	身体操作	足首の可動性と安定性
8月2日	12	ジャンプ&スプリント	パワーとバネの違い
8月9日	13	アジリティ(方向転換)	脱力と抜重
8月23日	14	持久力&まとめ	高強度有酸素
8月30日	15	身体操作	足首の可動性と安定性
9月6日	振替日		
9月13日	16	ジャンプ&スプリント	パワーとバネの違い
9月20日	17	アジリティ(方向転換)	身体とつま先の向き
9月27日	18	持久力&まとめ	反復スプリント
10月4日	19	身体操作	体幹の安定と連動
10月11日	20	ジャンプ&スプリント	ヒップロック
10月18日	21	アジリティ(方向転換)	身体とつま先の向き

10月25日	22	ジャンプ&スプリント	ヒップロック
11月1日	23	アジリティ(方向転換)	重心コントロール
11月8日	24	持久力&まとめ	反復スプリント
11月15日	25	身体操作	全身の連動性の獲得
11月22日	26	ジャンプ&スプリント	前さばきの獲得
11月29日	振替日		
12月6日	27	アジリティ(方向転換)	重心コントロール
12月13日	29	持久力&まとめ	スピード持久力(耐性)
12月20日	30	身体操作	全身の連動性の獲得
12月27日	31	ジャンプ&スプリント	前さばきの獲得
1月10日	32	アジリティ(方向転換)	フロント・バックフットの理解
1月17日	33	持久力&まとめ	スピード持久力(産生)
1月24日	34	身体操作	怪我予防
1月31日	35	ジャンプ&スプリント	接地のコントロール
2月7日	36	アジリティ(方向転換)	フロント・バックフットの理解
2月14日	36	持久力&まとめ	認知持久力
2月21日	37	身体操作	怪我予防
2月28日	38	ジャンプ&スプリント	接地のコントロール
3月7日	39	アジリティ(方向転換)	認知ありアジリティ
3月14日	40	ジャンプ&スプリント	ポールスプリント
3月21日	41	まとめ	1年間の総まとめ
3月28日	振替日		

1年間でサッカーに必要な全てのフィジカル要素の育成&強化が可能なプログラムを監修

個別評価 & プログラム



×

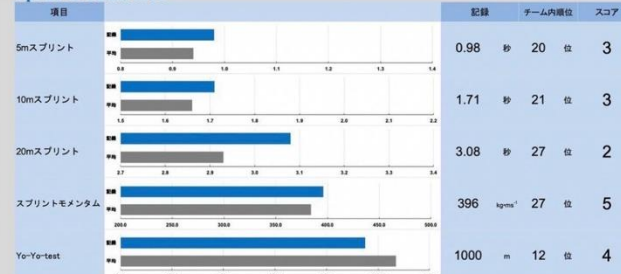
SPEC
Soccer Physical Elite Course

フィジカルテストの実施

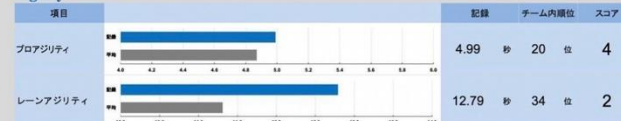


フィードバックシート作成

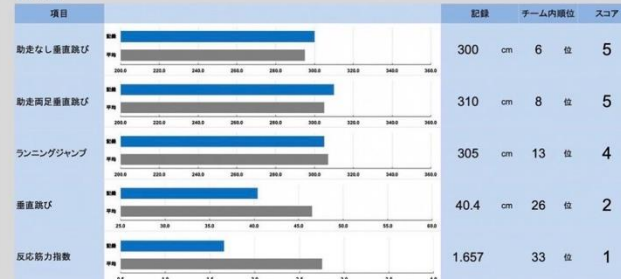
Sprint & Endurance



Agility



Power



定期個別面談 & 個別プログラム作成

胸椎の回旋運動

- ・四つ這いで、片方の手を頭に当て、肘を水平に挙げます
- ・体を捻りながら、肘を内側に閉じていきます
- ・体を捻りながら、肘を上側に開いていきます



オンラインでの個別サポート



既読 17:33

ありがとうございます！
まずはモモ裏とお尻を柔らかくするのが大切ですね。

以下のエクササイズしてみてください。

既読 17:35

ダウンロード

既読 17:37

ダウンロード

既読 17:59

ありがとうございます。
1日何セットを目安にしたらいいでしょうか？

既読 18:40

回数は左右5回ずつで、1日に何回もやりましょう！

ストレッチは頻度を多くした方が効果が出やすいです！

+ メッセージを入力

既読 07:35

⑧2つあります。1つ目は、スプリントを速くする方法を教えてください。筋肉量があったからといってなぜスピードに直結しないのかについても触れていただけると有難いです。
2つ目はストレッチの効果的なタイミングやかける時間などについて教えてください。体が特に固くて(ハム、股関節)ストレッチをしているのですがなかなか柔らかくならなくて困っています。返信お願いします！

既読 16:59

①筋肉量があるのは良いことです。前にも全体で説明しましたが、使える筋肉にしていけるには、重量と回数、また挙上スピードを変えなければダメです。
スプリントを速くするためには、走る技術のトレーニングをするのに加えて、重い重量を短い時間で早く上がるトレーニングや反発をもらうプライオメトリックのトレーニングを並行していくことが大切です。
走る技術のトレーニングは毎回やってますが、3月以降で筋肥大から筋パワーにトレーニングをシフトします。そうするとおのずとスプリントは上がっていくでしょう。

②ストレッチは1箇所30秒は伸ばしてください。(試合1時間以内はやめといた方がいい)特にタイミングというよりは頻度を上げるのが大切です。暇な時はやりましょう。また今週行くので直接聞いてください！

+ メッセージを入力



スクールの内容が振り返られる復習動画を提供
24時間LINEでの怪我やトレーニングの相談可能

会費と開催日について



×

SPEC
Soccer Physical Elite Course

- 入会費：5,500円(税込)
- 年会費：13,200円(税込)
- 月会費：12,000円(税込)
- ※ METAスクール生：9,000円(税込)

アクセス

フットボールコミュニティ市川浦安



毎週土曜日 各クラス 最大20名

U-9 : 18:00 ～ 19:00

U-12 : 19:00 ～ 20:00

**無料体験当日から1週間以内
に入会した場合**

入会費,年会費が無料

担当コーチ紹介



×

SPEC
Soccer Physical Elite Course

高松 功介 (たかまつこうすけ)

【経歴】

徳島北高校 → 四国医療専門学校

徳島県高校サッカー選手権 最優秀選手

【資格】

柔道整復師(国家資格)

【指導歴】

Jollity笠岡 フィジカルコーチ

ラ・リーガ プロ選手パーソナルトレーナー



担当コーチ紹介



×

SPEC
Soccer Physical Elite Course

吉川 直宏（よしかわなおひろ）

【経歴】

国士舘大学附属高校

【資格】

柔道整復師(国家資格)

アスレティックトレーナー

サッカーC級コーチ

【指導歴】

コンフィアール町田JY



監修者



山口 将史 (やまぐち まさし)

株式会社Reborn 代表取締役

【経歴】 刈谷高校→信州大学→筑波大学大学院

【資格】 理学療法士, JSPO-AT, 日本サッカー協会B級コーチ

【指導歴】 筑波大学蹴球部, ヴィッセル神戸

芦屋学園サッカー部フィジカルコーチ

ドームアスリートハウスフィジカルコーチ

【契約選手】 : 前川黛也, 山川哲史, 泉柊椰, 美藤倫, 須藤直輝

山内翔, 加藤悠馬, 赤塚ミカエル など

筑波大学蹴球部でサッカー日本代表の三笥薫を始めとする選手のフィジカルサポートをした後、ヴィッセル神戸のアカデミーフィジカルコーチに就任。現在は10名以上のプロアスリートや強豪サッカー部のトレーニング指導を担当。



最後に



×

SPEC
Soccer Physical Elite Course



Thank you for your attention.

日本サッカーの発展にフィジカルの強化は必須事項です。
弊社フィジカルスクールにご興味ありましたらお気軽にご連絡ください。

Mail : info@global-reborn.com

Tel : [090-8422-6826](tel:090-8422-6826)