

清明学院サッカー部 新聞

令和2年12月14日 NO.12

全国に旋風を巻き起こそう！



12月からGPSにて試合の個人状況を計測することにしました。できるだけ、多くの選手に計測して自分の現状を把握してもらいたいと思っています。今回は計測記録の見方を教えたいと思います。わからないことがあれば、質問してください。

人の成長とは何か



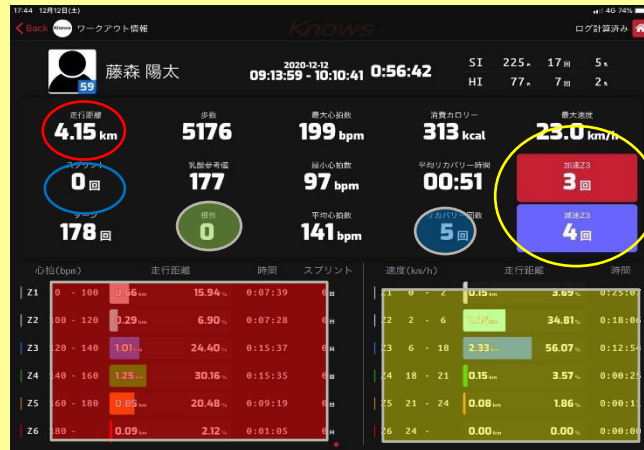
これからも人は他人から評価される

最近、「俺は、他人は関係ない！自分の思った通りに進む！」と発言している人を見ました。本当に他の人に評価してもらえない生活が出来るのでしょうか。私は人の発言が気になってしかたありません。人は、他人の評価によって、生活が来ています。仕事も恋愛も自分の趣味もすべて、他の人なしでは、なかなか難しい。ただ評価してもらうのが**苦手な人**は間違えなく増えてきています。携帯が友達のような生活の中でコミュニケーションが明らかに少なくなっている世の中ですから・・・どうすれば、他の人から評価してもらえる（当然いい評価です♪）のでしょうか。難しい世の中になりましたね・・・

- ③ **加速 Z1** と表示しています。Z1は1秒間に2.4m移動している回数（ここには表示していませんが、Z2は3m Z3は4m（大学トップレベルはこのZ3を参考にします）高校生はZ1（1秒間に2.4m）を参考にします。**清明基準は Z1 80回ここを目標に！！**
→関西学院戦は **Z1 平均 22回 ダブルXです。**

やはり、走る質がまだまだというのがわかるし、結果も合わせてついてくる

記録用紙の見方



色々測定結果はありますが、大切な部分をピックアップしたいと思います。

- ① **走行距離** は記録開始からの走行距離を表します。
清明学院サッカー部の基準は、80分ゲームでチーム10人（GKを除くFP）で110kmを目標（ポジション別で走る距離が異なるため）に！！
1人11kmで Good! 12km Very Good!
- ② **走る質** を計測している表です。
Z（ゾーン）1からZ（ゾーン）6に分けられ、Z1はほぼ歩いているの計測です。そこから、分けさせ、**Z4以上**（Z4~Z6）は中・強度のインテンション（筋収縮がかかる）**Z6からは時速24km以上** **スプリント回数**が計測されます。
清明学院サッカー部の基準
Z4~Z6（中強度のインテンション）が11%
但し Z6は5%以上 →（関西学院戦は Z4~Z6は10.6Kmで Z6（スプリント%）は1.4%ダブルXです。）
→**要はダラダラとプレーしている！！キョツと動いていないということ**
動きの質を変えないとトップレベルで戦えない！！ということです。
- ④ **脈拍数** を評価した表です。Z6は脈拍が180以上の数値です。

人間は運動をするのに『酸素』が必要です。酸素は、心臓（ポンプの役割）の力で血液を流され、酸素が多く必要な時は、心臓の動きが多くなります。これが脈拍です。持久性の力がある選手は、酸素が少なくても運動が出来るし、頑張れる選手は心臓が多く動いていても、強度な運動が出来ます。

- ⑤ **Z6（脈拍180以上）** → **Z4 緑のゾーン**に回復する回数
その上のリカバリー平均時間はその回復する平均時間（短い時間の方が回復力があるということです）
- ⑥ **Z6の時に、スプリント出来ている回数です。** → **しんどい時に、どれだけ、質の高い走りが出てきているか**ということです。