



# タニラダーキャンプ

～もっと速くなろう！～

1万3000人が受講し、93.6%の満足度を誇る「足を速くする」タニラダー講習会を  
世界初、三日間のキャンプ開催。

# タニラダーキャンプ

～もっと速くなるう！～

## 「タニラダー」とは

サッカーJ1、ヴァンフォーレ甲府のフィジカルコーチ、谷真一郎氏によって考案された独特な4マスのラダー。そしてこのラダーを利用したスピードと敏捷性のトレーニング。

地面反力と重心コントロールをより向上させることができ、その効果からJ1J2所属40チームのうち、半数の20チームが採用。

50歳を過ぎてもなお戦い続ける横浜FC、三浦知良選手もタニラダーに取り組んでいます。

世界的にサッカー選手がよりアスリート性が求められている中で、日本のキッズ、ジュニア世代にも同じことが言えるのではないのでしょうか。

ゴールデンエイジといわれるジュニア世代こそ、「気持ちよく」「速く」走れるコツを体得することで、よりサッカーを楽しめるようになると考えています。

## 地面からの力を利用する

タニラダーでは足を地面に着く際の、地面反力を利用した走りの獲得を促します。一生懸命に走ることを学んでいる子供たちの多くは頑張りの多くを走りの中でロスし、「スピードが出ない」「疲れやすい」という状況に陥っています。地面から効率よく反力を受けることで、「速く、気持ちよく」走れるようになります。さらには持久力の向上も見込めます。

## ケガからの解放

地面からさらに効率よく反力を受け取るために、タニラダーでは姿勢の改善も行います。

多くの子供たちに見られる浮指（うきゆび）や悪姿勢が改善されることにより、走りの効率もよくなったうえ、ケガのリスクをも低下させることができます。

「腰を落とせ！」  
は間違い？

...

多くのサッカーの現場で聞く、「腰を落とせ」という言葉。

実際に選手が表現する「腰を落とす」という姿勢はとても動きづらそうな姿勢ではありませんか？

人にはそれぞれ骨格など違いがあり、動き出しやすい姿勢には違いがあります。

タニラダー講習会では各自が「自分はこの姿勢が動きやすい」と実感していただけます。サッカーをしている時その姿勢を基本として動くことで、より気持ちよく戦いけることができるようになります。

## 全国初！「タニラダーキャンプ」

全国1万3000人が参加し、93.6%の方が満足して帰られる、タニラダー講習会が「ひかりFC」様のご協力で初の三日間キャンプとして開催します。

開催日時	初回	7月23日	いずれの日程も
	第2回	8月6日	小学生 16時～18時
	第3回	8月20日	中学生 18時30分～20時30分

開催場所 ひかりFCグラウンド（愛知県春日井市坂下町6丁目782-10）

参加費用 10,000円

講師にはタニラダー公認インストラクター、前田のほか2名で担当。

タニラダーを採用していただいている、ひかりFCコーチもアシスタントとして参加。

第3回には、元Jリーガーの公認インストラクターによるアドバンストレーニングを予定。

初回と第3回に測定を行うことで、より効果を実感していただける内容となっています。

この夏が大きく変わる夏になるよう、チャレンジしてみませんか？

初回：①20m走・50m走・10mシャトルラン測定

②タニラダー講習会：姿勢改善、スプリント、ターン、ジャンプ

第2回：①各自の自主練習を個別指導、改善

第3回：①20m走・50m走・10mシャトルラン測定評価

②タニラダー講習会：前回の復習、実践トレーニング、アドバンストレーニング