

愛知県No.1のフィジカル獲得のために

名高サッカー部食事と筋トレの基準

目的

2026年度以降

"名古屋のフィジカルはヤバい"

と県内で言われる状況を作る

個人の成長 → チームの成長

手段

食事と筋トレの基準を底上げ

名高サッカー一部で不足してる栄養素は

炭水化物

1日平均炭水化物摂取量(2025.9時点) : 2.3g/kg


8g/kgは摂りたい

体重60kgなら480g(ご飯茶碗11杯=5合)は最低限

※筋量増加に伴い炭水化物の必要量も増加することに注意!!

具体的な食事量

1日 最低でも **4,500kcal** 摂取

その中でお米は5合~7合食べる 

⇒ **朝1合、昼2合、夜2合 + α (間食)**

(1合 : 茶碗2杯・約330g)

プロテイン 2杯~3杯

トレーニング前 : 60分

トレーニング後 : 30分以内 (糖質とセット)



**年間を通して
いまが最も身体を変えるのに
適した時期**

そのために

食事と筋トレの基準を上げる

12月 1月 2月 3月 4月 5月

準備期①

新人戦

準備期① (人による)

県インハイ

試合期

維持がテーマの期間

6月 7月 8月 9月 10月 11月

試合期

全国インハイ

準備期②

リーグ再開

試合期

維持がテーマの期間

県選手権

全国選手権

12月

1月

2月

新
人
戦

準備期①

前半

後半

身体の基本作り期

- ・ 体重増加
- ・ 筋肥大
- ・ 基礎筋力アップ

動きの獲得期

- ・ 体重増加
 - ・ 瞬発力アップ
- ジャンプ、クリーン

この期間で動きが重くなるのは全然OK

春以降で必ずスピードは戻って来る

名高基準の考え方

1.ベースは身長

2.その身長に対して最低限の体重が決まる

3.体重が決まるから筋トレの目標重量が決まる

具体的な体重基準

身長(cm)-105 ≤ 体重(kg)

具体的な最大筋力基準

スクワット：体重× 2kg

デッドリフト：体重× 2kg

ベンチプレス：体重× 1.3kg

なので、、、

**身長170cmの選手は
最低でも体重は65kg以上**

そのうえで

スクワット130kg

デッドリフト130kg

ベンチプレス84.5kg

2025年度

2025年度	身長	体重	ベンチプレス	スクワット	デッドリフト
選手T	171cm	67kg	92.5kg	130kg	135kg
選手H	174cm	72kg	75kg	135kg	120kg
選手S	170cm	65kg	75kg	140kg	140kg
選手Y	173cm	73kg	95kg	175kg	155kg

3年生登録メンバーのうち

身長(cm)-105 \leq 体重(kg) 8名

2023年度

優勝校 青森山田のデータ

BMI22.5以上 **22名**

BMI23以上 **12名**

身長(cm)-105 \leq 体重(kg) **17名**

この体格で走れるから
強度が高いし圧倒できる

第102回全国高校サッカー選手権大会 青森山田高校 BMI値

名前	ポジション	学年	前所属チーム	身長(m)	体重(kg)	BMI
鈴木 将永	GK	3年	青森山田中学	1.89	83	23.24
小林 拓斗	DF	3年	青森山田中学	1.75	70	22.86
小沼 蒼珠	DF	2年	三菱養和SC調布 Jrユース	1.75	69	22.53
山本 虎	DF	3年	青森山田中学	1.82	80	24.15
小泉 佳紘	DF	3年	ウインズFC U-15	1.90	84	23.27
菅澤 凱	DF	3年	ガンバ大阪Jrユース	1.78	72	22.72
谷川 勇獅	MF	2年	ウインズFC U-15	1.73	70	23.39
川原 良介	MF	3年	クマガヤSC	1.71	65	22.23
津島 巧	FW	3年	青森市立南中学	1.81	76	23.20
芝田 玲	MF	3年	青森山田中学	1.70	65	22.49
米谷 壮史	MF	3年	青森山田中学	1.72	64	21.63
長谷川 龍也	GK	3年	札幌ジュニアFC	1.89	82	22.96
福島 健太	MF	3年	RIP ACE SC	1.70	69	23.88
杉本 英誉	MF	3年	FCフェルポール愛知	1.71	68	23.26
齊藤 和祈	MF	3年	ディアブロッサ高田FC	1.76	73	23.57
後藤 礼智	MF	3年	青森山田中学	1.67	63	22.59
別府 育真	MF	2年	クマガヤSC	1.70	64	22.15
山下 凱也	FW	3年	FC LIBERTA	1.69	62	21.71
池田 勇氣	DF	3年	東京ヴェルディJrユース	1.69	64	22.41
山口 元幹	MF	2年	大阪市ジュネッスFC	1.78	71	22.41
伊藤 柊	DF	2年	FC FUORICLASSE SENDAI	1.78	74	23.36
関口 豪	DF	3年	青森山田中学	1.81	79	24.11
小川 加偉	DF	3年	Uスポーツクラブ	1.78	73	23.04
柿谷 敦月	DF	3年	青森山田中学	1.75	69	22.53
衣川 藍斗	FW	3年	塩釜FCジュニアユース	1.70	67	23.18
古川 遙貴	MF	3年	Wings U-15	1.72	68	22.99
原田 慶吾	DF	3年	RIP ACE SC	1.74	69	22.79
大竹 尚哉	DF	3年	エクサス松戸SC U-15	1.75	68	22.20
本田 陽大	DF	3年	青森山田中学	1.74	69	22.79
磯村 颯	GK	2年	FCフェルポール愛知	1.83	76	22.69

具体的な筋トレ頻度

週2～3日

筋肉は裏切らない

Performance	Indicators	関係性	相関係数 (名古屋高校)	相関係数 (他の研究)
Sprint	筋質	+	0.46	0.24 ~ 0.35
	体脂肪率	-	-0.30	-0.70 ~ -0.30
	骨格筋指数	+	0.18	0.30 ~ 0.50
Jump	筋質	+	0.40	0.38 ~ 0.69
	体脂肪率	-	-0.31	-0.40
	骨格筋指数	+	0.21	0.30 ~ 0.50

筋量と相関

Silvino, *BMC Sports Sci Med Rehabil.* 2024
 Cirillo, *Sports.* 2023
 França, *Sports (Basel).* 2024
 Esco, *Sports (Basel).* 2018

Ishida, *J Exerc Sci Fit.* 2021
 Damayanti, *Media Gizi Indones.* 2021
 Ishida, *J Funct Morphol Kinesiol.* 2021
 Amantele, *J Hum Kinet.* 2014

Hirsch, *J Strength Cond Res.* 2016
 Alarcón-Rivera, *AIMS Public Health.* 2024

筋量増加によりスピードと高さを獲得できる