

## 「FIFA 11+ (フィファ・イレブン・プラス)」とは

FIFA および F-MARC (FIFA Medical Assessment and Research Centre) は、グラスルーツを含め、多くのサッカープレイヤーの外傷・障害予防のために、ウォーミングアップトレーニング方法を開発した。

当初は、「FIFA 11」として始まったが、FIFA および F-MARC は、より効果的に、より現場に導入しやすいトレーニング方法に改善したものが「FIFA 11+」である。

このトレーニング方法は、サッカー選手の体幹、ジャンプ、バランス能力を総合的に高め、ACL (前十字靭帯) 損傷や肉離れ等の障害予防を意図しており、特にジュニア期の選手や女子選手に有益なものである。

本編は3つのパートからなっており、徐々に心拍数をあげていくように構成されている。また、パート2は初級、中級、上級の3つに分かれ、レベルに合わせて取り組めるようになっている。

道具を必要とせずにピッチ上でできるトレーニングなので、世界中どこでも採用されやすいようになっており、日本では昨年、FIFA からインストラクターを招聘してセミナーを2回開催。現在、120名程の FIFA11+インストラクターがいる。

