



コンディショニング講座
「トップアスリートの思考法」

株式会社ライフパフォーマンス
LP BASE Toranomom
パフォーマンスコーチ
阿久津洋介

目標達成は継続こそが大前提、
継続する事で日常化する。
当たり前前になれば苦じゃないし
目標達成の近道になる。

酒井高德選手

所属：ヴィッセル神戸

経歴：2018 FIFAワールドカップ出場

2014 FIFAワールドカップ出場

2012 ロンドンオリンピック出場

ブンデスリーガ初の日本人キャプテン



ターンのトレーニングをする時でも、
相手選手がカットインしてきたシーン
でこのターンを使ってどう対応するか
常にサッカーに置き換えて
トレーニングしている。



その日の身体のコンディションを
*W-up*で確認して、試合でのポジショ
ニングや動き方を変えている。
芝の長さによってキックの使い分けな
どもすることもある。

家長昭博選手

所属：川崎フロンターレ

経歴：2018 JリーグMVP

J1優勝3回

天皇杯優勝1回

ゼロックススーパー杯優勝1回

Jリーグ杯優勝1回



毎日自分の成長に繋がるものを探している。小さな発見でも自分の中でしっかり記憶させて活かすことを意識している。



2ゴールを決めても
その試合の動きがあまり良くなったら
パフォーマンスが良いとは言えない。
結果に囚われないように気をつけてい
る。



自分が成長するために必要なことを
すべて実践するように取り組んでいる。

三笥薫選手

所属：ユニオン・サンジロワーズ（ベルギー）

経歴：2021年 東京オリンピック出場

J1優勝1回

天皇杯優勝1回

ゼロックススーパー杯優勝1回



知ったことは、なんでも実践して、
自分に合うか試していた。

鈴木彩艶（ざいおん）選手
所属：浦和レッズ
経歴：2021 東京オリンピック出場
2019 U-20 FIFA W杯出場
2017 U-17 FIFA W杯出場



ジュニアでは質より量だったが、
プロになって質を意識するようになった。



常にサッカーを
楽しむことを意識していた。
毎日ボールを触っていたし、
触らずにいられないくらい楽しかった。

齊藤光毅選手

所属：ロンメルSK (ベルギー)

経歴： 2019 FIFA U-20W杯出場

