

## 中村憲剛、初のサッカーDVD 教材 KENGO Academy

### ～サッカーがうまくなる 45 のアイデア～

足が遅く、背も低かった中村憲剛は、なぜ日本を代表するサッカー選手に成長できたのか？

「サッカーがうまくなる 45 のアイデア DVD&テキストで販売開始！」

中村憲剛選手が、ジュニア年代のプレーヤー向けDVD教材として「KENGO Academy ～サッカーがうまくなる 45 のアイデア～」を、制作！2015年7月から発売します。

中学入学時の身長は136cm。背は低いし、足も遅く、周りとの体格差に圧倒され、何もできない自分が嫌になりサッカーを辞めたこともあった中村憲剛。高校・大学でも入学当初はベンチにも入らないような選手だった彼がどうして日本を代表するプロサッカー選手に成長できたのか？中村憲剛が自信の選手経験の中で積み重ねてきた、サッカーがうまくなるためのアイデアを、日本のサッカー少年・少女のためにDVDとテキストにまとめました。



※パッケージデザインは変更となる可能性があります。

#### ■商品概要

サッカーDVD教材 KENGO Academy ～サッカーがうまくなる 45 のアイデア～

・DISC 1：ベーシックスキル編 ・DISC 2：ゲームメイキング編

監修 / 中村憲剛 発行元 / ケンプランニング、ぴあ 販売元・企画制作 / イースリー  
2枚組DVD、解説テキスト付き (A4、36ページ)

販売価格：21,600円 (税込)

#### 【販売先】

・川崎フロンターレオフィシャルグッズショップ「アズーロ・ネロ」 TEL:044-738-0671

・サッカー育成 NO.1 メディアのセレクトショップ「イースリーショップ」

<http://www.e-3shop.com/kengoacademy/>

■中村憲剛のサッカーバイブル 書籍:「中村憲剛 サッカー脳を育む」1400円(税別)

も、全国書店、NET書店にて好評発売中



## <裏>

### 『身長やフィジカルにコンプレックスがあったとしても決してサッカーをあきらめないで欲しい！』

こんにちは。中村憲剛です。僕の中学入学時の身長は 136cm。背は低いし、足も遅く、周りとの体格差に圧倒され、何もできない自分が嫌になりサッカーを辞めたこともあり。高校・大学でも選抜に選ばれるようなエリートではなく、入学当初はベンチにも入らないような選手。僕のサッカー人生は「大きい選手とどうやって渡り合うか」「どうすれば試合に出られるのか」と考えることからいつもスタートしていました。こんな僕でもJリーガーになることができたし、日本代表にもなることができた。プロ生活は今年で 13 年目になります。競争の激しいプロの世界で、なぜ自分のような普通の選手がこれだけ長くプレーし続けることができていくのか。

そういった経験の中で僕が積み重ねてきた、サッカーがうまくなるためのアイデアを「KENGO Academy」ではみなさんに伝えていきたいと考えています。

サッカーは『技術』と『駆け引き』で打開できるスポーツです。それを多くの子供達に知ってもらいたい。もしあなたのお子さんが身長やフィジカルにコンプレックスがあったとしても決してサッカーをあきらめないでください。

サッカーは自分の意識さえ変えれば、普通の練習メニューでも十分うまくなることは可能です。

例えば日々のパス練習でも何となく止めて、なんとなく蹴っている子が多いかもしれません。それは僕からすればすごくもったいない事です。サッカーがうまくなるには、特別な指導者に教わったり、特別な練習メニューが必要だと思っている人も多いかもしれません。だけど、ただやっているだけ、ただ教わっているだけでは、サッカーはうまくなりません。大事なものは、毎日の練習の意識を変えること。1回1回のボールを止めることに、徹底的にこだわること。この DVD には特別な練習メニューは含まれていませんが、日々の練習の意識を変えるヒントとアイデアがたくさん詰め込まれています。この教材を見て、実践してもらい、サッカー人生を変えるきっかけにしてもらえるとうれしいです。



#### <中村憲剛プロフィール>

1980 年 10 月 31 日生まれ(34 歳)。東京都小平市出身。小学生時代に府ロクサッカークラブでサッカーを始め、都立久留米高校(現・東京都立東久留米総合高校)、中央大学を経て 03 年に川崎フロンターレ加入。06 年 10 月、日本代表としてデビュー。国際 A マッチ 68 試合出場 6 得点(2015 年 2 月現在)。05 年から 14 年まで 10 年連続 Jリーグ優秀選手賞を受賞。Jリーグベストイレブン5回選出。

#### 【内容のポイント】

##### ■Point1: 止める・蹴るの正確性を極め、プレーのスピードを高める

中村憲剛がサッカーをしていくうえでの生命線だと語る技術の「正確性」、いかに無駄なく止められるか、蹴れるかはどんなポジションであれ必要な要素です。DVD では、トラップの基本や応用、キックの基礎技術など中村憲剛が実際に子ども達を指導しながら解説していきます。

##### ■Point2: 周りを見る」ことを理解し、「首を振る」ことを習慣化する

状況がめまぐるしく変わるピッチ上において、周りを見るスキルは非常に重要です。ボールを受ける前に周りを見ておけば、相手や味方の状況を把握でき、次のプレーを予測して、余裕を持って判断を行うことができます。DVD では、どのように周りを見ればよいのか? GoPro を使った中村憲剛の視点映像やプレー映像を使って解説します。

##### ■Point3: チームの中心となり試合を動かす「駆け引き」できる選手になる

体格差やフィジカル差のある選手を相手にしても、相手の視野から外れたり、動きの逆を突くことができれば、簡単に勝つことができます。DVD では、試合中の場面においてどのように駆け引きしゲームをコントロールしていけばよいのか、実際のゲームで想定される 30 パターンのシーンを 中村憲剛本人が再現し解説しています。

##### ■Point4: 意識するポイントが分かれば、いつもの練習が最高の練習に変わる

「技術の正確性」「周りを見る」「駆け引きする」これらのスキルを身に付けるためには、必ずしも特別な練習メニューが必要なわけではありません。いつもの練習も意識次第で最高の練習に変わります。DVD では特別な練習メニューは教えていません。しかし、練習や試合で「意識すべきポイント」を中村憲剛の経験をもとに解説しています。

【お問い合わせ先】 ぴあ株式会社 :03-5774-5262/株式会社イースリー:03-5210-1221