

ラーニングハブ・コンテンツリスト（全52話）

カテゴリー	#	タイトル	内容	動画時間
テクニック	1	グラウンダーパス	<p>イニエスタがタイトルのテクニックを実演し、 イニエスタ メソドロジーディレクターのファン・カルロスが解説。 最後にイニエスタからのワンポイントアドバイスが含まれる。</p>	3:14
	2	浮き球のキック		2:09
	3	ショート・ミドルパス		2:14
	4	コントロール		1:40
	5	方向をつけたコントロール		1:44
	6	ドリブル		1:57
	7	ロングパス		2:13
	8	マッシュズ		1:43
	9	シザーズ		1:18
	10	ダブルタッチ		1:24
	11	ルーレット		1:24
	12	裏街道		1:26
戦術	13	壁パス	<p>タイトルの戦術をイニエスタ メソドロジーディレクターのファン・カルロスが ホワイトボードを活用し、解説。 イニエスタから戦術を実行する上でのワンポイントアドバイスが含まれる。</p>	3:07
	14	ボールの保持		3:18
	15	オフェンス		3:28
	16	ディフェンス		3:35
	17	オフェンス・ディフェンスのサポート		3:43
	18	デスマルケのサポートと突破 (マークを外す動き)		3:26
	19	ディフェンスのプレス		3:30
	20	プログレッション		3:52
	21	オーバーラップ		3:27
	22	スペースの利用		3:34
	23	カウンターアタック		3:40
	24	方向転換		3:19
	25	フリーキック		3:43
	26	PK		3:03
	27	コーナー		4:09

カテゴリー	#	タイトル	内容	動画時間
フィジカル	28	栄養をしっかり	トレーニングやゲームで最善を尽くすには、適切な食事が不可欠。イニエスタとFCバルセロナの栄養士であるアントニア・リザラガが食生活に於ける重要なポイントを教える。	2:56
	29	試合後の食事	試合後、良い食事で筋肉を回復する。イニエスタとFCバルセロナの栄養士であるアントニア・リザラガが考慮すべき点について詳しく説明する。	2:44
	30	身体を休ませる	100%で試合の日を迎えるには、十分な睡眠が必要。イニエスタ、心理学者のインマ・プッチ、理学療法士のラウル・マルティネスとロベル・ガランがその理由を説明する。	3:01
	31	ジムでのワークアウト	プロのサッカーはボールワークがすべてではない。ジムのトレーニングで肉体を維持することも重要。イニエスタとフィジカルトレーナーのエミリ・リカルトが、トレーニングについて話し合う。	2:53
	32	リカバリー	良い回復は、各試合で最高のパフォーマンスを発揮するのに役立つ。イニエスタ、フィジカルトレーナーのエミリ・リカルトとFCバルセロナの専属医師ジョルディ・プッチダジブルが説明する。	2:12
	33	コンディションの整え方	シーズンを通して一定の体調を維持することで、毎試合安定したコンディションで臨むことができる。イニエスタ、理学療法士のロベル・ガラン、フィジカルトレーナーのエミリ・リカルトが説明する。	2:59
	34	ストレッチ	良いストレッチを行うことで、怪我の予防に取り組むだけでなく、健康的な習慣を身につけることができる。イニエスタ、理学療法士のラウル・マルティネス、トレーナーのエミリ・リカルトが説明。	1:58
	35	サッカー以外のスポーツ	サッカー以外のスポーツもすることで、役立つ他のスキルを習得することができる。イニエスタ、トレーナーのエミリ・リカルト、FCバルセロナ専属医師ジョルディ・プッチダジブルが説明する。	2:22

カテゴリー	#	タイトル	内容	動画時間
メンタル	36	感情の管理（勝利と敗北）	若い頃から感情をコントロールする方法についてイニエスタ、心理学者のインマ・プッチ、精神科医のマリアン・ロハスが教える。	3:02
	37	怪我とメンタル面	怪我をした際のメンタルケアについてイニエスタ、心理学者のインマ・プッチ、精神科医のマリアン・ロハスが教える。	3:50
	38	試合前の準備	試合前は十分な準備が重要である。イニエスタと理学療法士のロベル・ガランが試合前の集中方法について説明する。	2:50
	39	周囲からのサポート	身の周りの環境とソーシャルネットワークを管理する上で信頼するスタッフを持つ事の重要性について、イニエスタのコミュニケーションディレクターであるラウル・ジモスが話す。	2:49
	40	試合中の感情	どのサッカー選手でも試合中にさまざまな感情状態を経験する。それらを常に制御する方法についてイニエスタ、心理学者のインマ・プッチ、精神科医のマリアン・ロハスが話す。	3:12
	41	オフの時間を満喫する方法	身体面だけではなく、精神面での休息も必要だ。アンドレス・イニエスタ、心理学者のインマ・プッチ、理学療法士のラウル・マルティネスがこのテーマについて振り返る。	2:47
	42	名声の整理	名声、プレッシャー、神経の管理は簡単ではない。複雑な状況下で如何に良い環境に身を置くかが重要。イニエスタと彼のマネージャーであるジョエル・ブラースがヒントをいくつか教える。	2:06
	43	ミス乗り越える	ミスは誰でも起こすもの。ミスが生じた時に、次の動きに目を向けることが重要。イニエスタと心理学者のインマ・プッチがそれについて話す。	2:16
	44	チーム内の競争	サッカーは団体スポーツであり、チーム内での競争は当然発生する。イニエスタと心理学者のインマ・プッチと精神科医のマリアン・ロハスがこの概念の重要性について話す。	2:47
	45	フェアプレー	フェアプレーをすることは、上手にプレーすることと同じか、それ以上に重要。ファン・カルロスとラ・マシアの元ディレクターであるカルラス・フルゲラが教える。	3:02
	46	チームプレー	チームとしてプレーするためには、一人一人が能力を最大限に発揮することが不可欠。チームワークについてイニエスタ、ファン・カルロス、およびカルレス・フォルゲラが説明する。	2:26
	47	友情	サッカーでは勝利以上に残るのは、それまでに築いてきた友情だ。イニエスタ、ファン・カルロス、カルラス・フルゲラが教える。	2:21
	48	サッカーと学問	学問と並行してサッカーを練習することが非常に重要。ファン・カルロスとラ・マシアの元ディレクターであるカルラス・フルゲラが語る。	2:40
	49	サッカーは遊び	サッカーは遊びであり、まずはプレーを楽しまないと意味がない。イニエスタ、ファン・カルロス、ラ・マシアの元ディレクターであるカルラス・フルゲラが教える。	2:32
50	常に勝利するのは無理	敗北から学ぶことは沢山ある。イニエスタ、ファン・カルロス、カルラス・フルゲラが敗北からの学びを説明する。	3:02	

カテゴリー	#	タイトル	内容	動画時間
ボーナス	51	試合に向けた準備	事前に試合のバッグをしっかりと準備するのが非常に大事。 イニエスタとフアン・カルロスが、スポーツバッグの準備する方法を教えてくれる。	ボーナス
	52	用具を大切に	サッカーを楽しむには用具を大切にしなければならない。イニエスタとフアン・カルロスが語る。	