

HFA キッズ通信



<http://www.hyogo-fa.gr.jp/kids/index.html>

ごあいさつ

昨年は、第93回天皇杯全日本サッカー選手権大会での横浜・Fマリノスの優勝から始まり、スキーワールドカップジャンプでは葛西選手が41歳7か月の史上最年長優勝を果たし、世のお父さん世代に大きな希望をもたらしました。

また、ソチオリンピックやドイツナショナルチームが優勝したFIFAワールドカップブラジル大会など、たくさんのスポーツで熱狂し楽しむことができました。寝不足と戦いながら観戦されたことでしょうか。

スポーツが持つ素晴らしさのひとつですね。

キッズ委員会でも皆様のご支援のもとキッズサッカーフェスティバル、幼稚園訪問サッカースクールやキッズリーダー養成講習会等、多くの活動を行ってまいりました。

残念だったのは12月のキッズサッカーフェスティバルが降雨のため中止になったことです。

子ども達やスタッフの皆様には多大なご心配とご迷惑をお掛けしました。申し訳ございませんでした。

2015年度も「子どもたちにサッカーとのすてきな出会いを！」をスローガンにちからをひとつにして安全に活動してまいります。

また、からだを動かすこと遊ぶことが大好きな子どもたちと一緒に歩んでいきますので、キッズ委員会をよろしく願いいたします。
(キッズ委員長 川瀬良裕)

JFA キッズサッカーフェスティバル

2014年11月24日(月・祝)、神戸レディースフットボールセンターでキッズサッカーフェスティバル神戸を開催。



準備運動と試合、サッカーアトラクションを行い、U-6・U-7・U-8の3部で306名もの参加がありました。

県内キッズ年代初となるINAC神戸レオネッサの全面運営協力をいただき、トップチーム選手8名がU-6・U-7の試合に加わり、終了後はサインや写真撮影に。

U-15の選手は審判・サッカーアトラクションの指導に大車輪の活躍。

特製キックターゲットには多くの子どもがチャレンジしていました。

準備運動やアトラクションにも工夫を凝らし、真剣味の中にも笑顔と歓声があふれる子どもたち大満足のフェスティバルとなりました。

(岸田育也)

「膝関節のケガ」

膝関節は走ったり、蹴ったり、ジャンプしたり、といったサッカーの各動作で極めて重要で、しかもケガの多い関節です。膝関節の構成を見ると、骨としては大腿骨・脛骨・腓骨・膝蓋骨があります。

靭帯としては内外の側副靭帯、関節の中で交叉している前後の十字靭帯、他に腱があります。

大腿骨と脛骨の間に半月板といういわゆる「クッション」があります。

また各骨の表面には軟骨があって、これらの何れかの損傷で走る・蹴るなどの動作が障害を受ける事になります。

体重のかかる関節ですので、体重の軽重でかなりケガの様子が変わってくる事があります。そして、ケガの後の経過がかなり違ってくる事があります。動きの制限の残り具合によってはその後のサッカー人生が変わる事もあります。

さて、治療の話ですが、まず捻挫ではやはり各靭帯の損傷や軟骨・半月板の損傷に注意すべきです。軽症では湿布やテーピングのみで対応できますが、損傷の大きなものではギプス固定や場合によっては手術を必要とするものまであります。膝に特徴的な外傷として「ジャンパーズ膝」「オスグッド病」がありますが、それぞれ膝蓋腱、成長軟骨のからだ外傷あるいは炎症です。

これらはだいたい安静(サッカーを休む)・湿布治療などで改善される事がほとんどですが、中にはやはりギプスや手術が必要な事もあります。また、半月板の損傷も多いケガですが、切れたり、裂けたり、弛んだり、と原因によって色々あります。

最近^{てきしゅつ}は関節鏡で診断して、縫合や^{てきしゅつ}剔出(手術で、体内の異物などを取り出すこと)なども関節鏡視下で行いますが、子どもの時のケガはできるだけ剔出しないようにすべきだと思います。

靭帯損傷はサッカーでもかなり多いケガですが、完全に切れたりして関節の安定性が失われると、サッカー、更には将来の就職などにも影響をきたす事になりかねません。

前回の足関節の場合でも触れましたが、膝の骨折でも基本的には治療の方針は変わりません。

ケガをしたらその軽重にかかわらず初期のアイシングと固定を怠らず、できるだけ早く整形外科専門医に受診させる事が肝要です。
(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)



ボールフィーリング系

1. ボールを上げろ!!

☺子ども ●ボール
《ルール》

- 1人ボール1個で行います
- 手を使わず、足を使ってボールを地面から上げます
- いろいろな上げ方を考えます
- 1人10種類ぐらい
- 最後にどんな上げ方があるか、見せ合いっこをします

- 《発展》
- 難しければ見せ合いっこを早めにして再挑戦
 - 簡単ならリフティングコントロールできるまで
 - グループ対抗戦にする
- 《キーファクター》
観る(相手・ボール)、さまざまな身体の動き、コントロール、反応、コミュニケーション



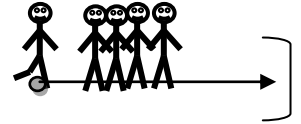
ゲーム系

2. トンネルゴール♡

☺味方 ●ボール ◡ゴール
《ルール》

- 5vs5のゲーム形式
- 得点時には、必ずシュートを打つ以外の人の股の間を通さないと得点になりません
- 1ゲーム3分ほどで行う
- 多く入れたチームの勝ち

- 《発展》
- ゴールだけの対抗戦にする
 - 人数を増やす
 - 作戦タイムの時間を作る
- 《キーファクター》
観る(スペース・相手)、さまざまな身体の動き、ポジショニング、駆け引き、コミュニケーション
(キッズリーダーインストラクター 森本朋高)



食育コラム

なんとなく調子の悪いとき、食事はどのように摂っていますか？
しっかり食べたほうが良い場合もありますが、体の状態によって必ずしもそうではありません。
キッズの場合はうまく伝えられないことも多いので見極めるのはむずかしいかもしれませんね。
講習でも毎回お話ししているウンチの観察もしてみてください。

お腹がゴロゴロするなどお腹の症状がある場合は少量で消化の良いものにしたたり、時にはゆっくり胃も休ませましょう。
消化・吸収する力が弱まっている時に無理して食べるのは逆効果です。反対に風邪をひいたから、といつまでもおかゆばかりでは回復が遅くなります。熱が高いときには、体力の消耗も激しくなっていますので、食べられるようになればできるだけ早く普通の食事に近づけるようにします。消化の良いものを中心に、必ず水分はしっかり摂ってくださいね。

- 消化の良いもの・・・おかゆ・うどん・スープなど
- 避けたいもの・・・香辛料(胃や腸を刺激する)・脂肪の多いもの(消化に時間がかかり胃に負担が大きい)

(管理栄養士 原田亮子)



訪問サッカースクール(西宮協会)

” 体育のイベントなら 10月10日でしょ〜”

青空のもと、今年度最初の訪問サッカースクールが行われました。



対象は5歳児23名、4歳児18名の元気な園児たちです。

2名のインストラクターと2名の関西学院大学女子サッカー部員による、初対面でも仲良くなれるコミュニケーションゲームの導入、体操遊びの数々そしてミニサッカーまであっという間に時間が過ぎ無事終了となりました。

園長談：見学の保護者から「子どもたちの笑顔と歓声に感動した！もっと以前からやってもらっていたら良かった」との声がすべてを表しています、来年も続けたいですね。

西宮サッカー協会では、市内幼稚園・保育園への訪問サッカースクールを行っています。(梶村克己)



♪お知らせ♪

「2015北播磨 U-6親子・キッズ サッカーフェスティバル」

日 時 2015年2月22日(日) 10:00 ~ 12:00 (受付:9:30 ~)
会 場 兵庫県小野市王子町 917-1 小野市総合体育館 アルゴ ☎ 0794-62-7000
参 加 者 幼稚園、保育園の5~6歳と保護者
参 加 費 参加費 1人500円(参加賞と障害保険加入費) * 親子の場合:1,000円
主 催 北播磨サッカー協会
主 管 北播磨サッカー協会 キッズ委員会
後 援 小野市教育委員会
持 ち 物 運動のできる服装、体育館シューズ(園で使用されている上履き)、水
ボールは主催者で用意します

実施内容 サッカー教室(ボール遊び、鬼ごっこ、ミニゲーム等)

申込期限 2015年2月19日(木) 登録完了

申込方法 <http://teamail.jp/hfakids/top.php> より hfakids@teamail.jp まで、空メールを送信してください。
注意：普段連絡が取れる携帯電話での登録をお願いします。



登録QRコード



事務局より・・・

詳しくはホームページをご覧くださいネ♪

info@hyogo-fa.gr.jp へどしどしお寄せください。皆様のご訪問をこころよりお待ち申し上げます



<発信元> (一社) 兵庫県サッカー協会キッズ委員会

住 所：神戸市中央区八幡通 2-1-10

電 話：078-232-0753 FAX 078-232-4647

URL：<http://www.hyogo-fa.gr.jp/>

メール：info@hyogo-fa.gr.jp

