

# HFA キッズ通信



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

## ごあいさつ

立春とは申しませんが、私が住む町では、まだまだ厳しい寒さが続いております。

昨年は「ラグビーワールドカップ2015」がイングランド各地で開催され、日本でも大変な盛り上がりを見せました。ラグビー日本代表・エディジャパンは、グループBリーグ3位で決勝トーナメントに駒を進めることはできませんでしたが、過去2度の優勝を誇る南アフリカ代表を下し、大会史上最も衝撃的な結果を残しました。注目されたのは五郎丸歩選手のルーティンのひとつ、ブレイスキックを蹴る前に、3歩下がって2歩左に移動、ポーズをした後に右足でキックをする「五郎丸ポーズ」ではなかったでしょうか。サッカーキッズがフリーキックの前に真似をする光景がたくさん見られました。

また10月にはスポーツ振興とその他のスポーツに関する施策の総合的な推進を図ることを目的にスポーツ庁が発足し、初代長官に1988年ソウル五輪の競泳男子100メートル背泳ぎの金メダリストで日本水泳連盟会長の鈴木大地氏の就任が決まりました。2020年東京オリンピック・パラリンピックに向けた競技力向上を期待したいですね。

今年度も子どもたちの笑顔にたくさん出会えるよう、キッズ委員会のメンバー全員で取り組んで参ります。

皆さまのご支援を宜しくお願いいたします。

(キッズ委員長 川瀬良裕)

## ～キッズリーダー交流会～

11月23日(月・祝)KR&AC体育館で「キッズリーダー交流会」が行われました。キッズリーダー交流会は、JFA公認キッズリーダー資格を所持している方のリフレッシュ講習会の意味合いもあります。今回も、動き作り系のトレーニング、ボールフィーリング系のトレーニング、鬼ごっこ系のトレーニングを実際に行いました。私も童心に戻り、楽しくレクチャーしていただきました。



## ～JFA公認キッズリーダー養成講習会～

12月6日(日)北須磨高校で、新規対象者及びC級リフレッシュ講習を兼ねた、「JFA公認キッズリーダー養成講習会」が行われました。

この日は、元Jリーガーのコーチや現役の高校生等、総勢45名の方々に資格を取得していただきました。

これからも、『子どもたちにサッカーとのすてきな出会いを！』お願いします。

(岡部信雄)



## サッカー外傷について



近年キッズサッカーが盛んになって、子どもたちの年齢幅が広がり、年齢・体格や運動能力などによって、特にプレイでの外傷が問題になっております。今回は急性の外傷(ケガ)について述べてみましょう。

まず、統計的な点からみましょう。サッカー中のケガで死亡することはまれですが、上位頸髄損傷での例があります。全体的には転倒や衝突によるケガがほとんどです。転倒は練習中、試合中で比べますと試合中の方が約10%多いこと、衝突は練習中の方が約10%多いことが当然のこととはいえ参考になります。

トップクラスの選手では圧倒的に下肢の外傷が多く、キッズでは上肢も下肢もほぼ拮抗した割合で見られます。

外傷の種類で見ますと全体的には打撲、捻挫、創傷、骨折、脱臼がありますが、キッズで多いのは骨折、捻挫、打撲の順です。骨折が多いのも事実です。当然トップクラスの選手では骨折ではまれです。キッズの外傷を部位別にみまると、下肢はもちろんですが、上肢の外傷が多いのが特徴です。これは転倒が多いためです。ゴールキーパーをする子は手指のケガが多いことも際立っています。Jリーグのキーパーは手指のケガの経験が100%あるそうです。

キッズでは頭部や体幹部のケガの頻度は低いのですが、ときに重いケガがありますので注意が必要です。

さて、「今どきの子は骨が弱い」とよく耳にしますが、私が以前、西宮市の子どもたちの統計を取ったことがあります。古い統計とあまり大差はなかったと記憶しております。キッズではケガがあとの障害に結び付くことはあまりありませんが、予防と初期治療に注意する必要があります。まず、予防については先生や指導員の方たちがよく考えていただいていると思いますが、練習や試合の環境、テーピング、転倒・衝突の際の「受身やよけ方・防護」などについて工夫や実践をしていくことが重要だと思います。

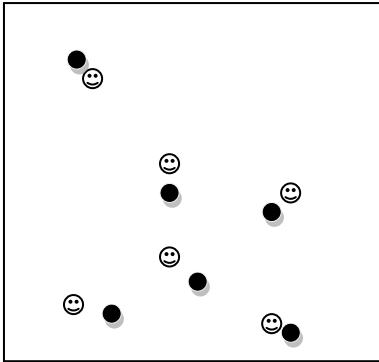
初期治療については、これまで「各論」としてたびたび述べてきましたが、アイシング・固定などの基本的なことはもちろん大事です。

「歩けるから骨折はないだろう」などと子どものケガを軽視しないようにすべきです。

治療には挫創などの傷も含めて整形外科専門医への受診を心掛けましょう。

(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)

## キッズドリル



### 「ボールの蹴り出し合い」

「ルール」

- 1人1個のボールでグリッド内をドリブルしながら相手のボールを外へ蹴り出す。
- 蹴り出されたら、外でボールタッチを10回してから復活する。

「応用」

- ビブスを着せ、同じ色を仲間にしたり、相手にしたりを繰り返す。

※年長の後半時期のトレーニングです。

それまでに、ドリブルで方向を変えたり、止まったりできるように！！



「ねらい」

ドリブルをしながら、いろいろな情報を入れる癖を楽しみながらつけることができる。相手を攻撃したい子も、逃げたい子も、自然と周りを観ながら行う。またボールが自分から離れないようにコントロールしなければ蹴り出される。ビブスなどで条件（味方・相手）をどんどん変えていくと、「周りを観る」プラス「判断」も加わる。

（船本 浩樹）

## 食育コラム



冬の寒い時期、サッカーのあとの温かい食事は疲れも吹き飛ばしてくれます。味噌汁や野菜スープ・鍋物・・・と汁ものを食べる機会も多いことと思いますが、キッズの食事で気になるのが塩分です。スポーツをするときには汗をかきますので、少し多めにとっても体に影響はありません。

疲れているときには少し濃い味付けをおいしく感じたり、ごはんも塩を効かせたおにぎりにするとたくさん食べられたりします。ただ、キッズの年代では毎日サッカーをしているわけではないので、普段は薄味を心掛けてほしいと思います。

ご存知のように塩分のとりすぎは高血圧など病気の要因になります。小さいときから濃い味ばかり食べていると、大きくなって濃味を好む傾向がありますので、好き嫌いを増やしてしまう心配もあります。オンとオフ、味付けもメリハリをつけて、家族で薄味を意識してみてください。

2015年から加工食品の塩分表示が『ナトリウム』という塩の成分の表示、からわかりやすい『食塩相当量』で表示されるように義務づけられましたので、わかりやすくなっていくと思います。市販品の中には思いがけなく塩分が多いものもあるので、そのような表示も利用して家族で薄味を意識してみてくださいね。余分な塩分を追い出してくれる野菜をたっぷりとることもポイント。栄養たっぷり、風邪予防にもなります。

（管理栄養士 原田亮子）

## ～JFA キッズサッカーフェスティバル～

12月19日ユニバー記念競技場にて開催

「サンタさん本物？にせものでしょう～」

「みんなにあげるおもちゃとかのプレゼントはどこにあるの～」

「トナカイはどこにおいてきたの～」・・・U-6 のつっこみは鋭い直球です。



12月19日ユニバー記念競技場にて開催

されたJFA キッズサッカーフェスティバルで

は、高橋顧問のご都合で、最年長の私にサンタの大役が回ってきました。

サンタの衣装はダブルで私のお腹を隠してくれました。

「写真に入ってください～」なんと・・・モデルです。

人生初！そして生涯にないことでしょう。

とても寒い日でしたが、会場はU-6・U-8の元気な子どもたちでいっぱい。

大型スクリーンに映し出された「香川選手」にみんなビックリ。

一瞬のち「おお！」と沸きました。兵庫の子どもたちのために、ビデオメッセージをくれた香川選手に頭が下がります。さすが『世界の香川』ですね。

個人参加のチームの引率との掛け持ちで全体を廻れなかったのは残念ですが、

楽しい1日となりました。

（梶村克己）

## お知らせ♪ 事務局より・・・

JFAニュースの最新号は  
キッズ関連ニュースです

<http://www.jfa.jp/news/00008395/>

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

お待ち申し上げております



<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

