

# HFA キッズ通信



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

いつもご愛読いただき、誠にありがとうございます。

“子どもたちにサッカーとのすてきな出会いを！！”を合言葉として、キッズ委員会のスタッフ全員「心をつなげて」子どもたちのために活動しています。

我々は、人生の基礎を作る大切なキッズ年代の子育てを少しでもお手伝いできればと願っています。ボールを遊びの友達として、運動機能の基礎は勿論のこと、体づくりの基礎である「食育」について、委員である管理栄養士が講習会を行っています。

また、運動と怪我や病気に対する知識を専門医の指導の下、活動に役立てています。県の行事以外にも、県内13都市協会主催の「キッズフェスティバル」も軌道に乗り、地域の特徴を盛り込んだ活動として定着してきました。なお、JFAの新企画として「女子の未登録者」にターゲットを絞ったイベントを10月に神戸レディースフットボールセンターで開催します。

ご近所お誘い合いご家族お揃いでの参加をお待ちしています。そのほかに、幼稚園・保育所などへ出向いて指導を行う「訪問スクール」にヴィッセル神戸等のご協力を得て、コーチの派遣を行います。

指導料は2回目までは無料ですので、兵庫県サッカー協会までご一報ください。

たくさんのご希望があることを期待しています。

(キッズ委員長 高橋敏雄)

## H25年度キッズ委員会スタッフです！ よろしくお祈りします♪

委員長	高橋 敏雄	尼崎	浜田 愛
副委員長	岡 俊彦	北摂	坂東 俊也
副委員長	岸田 育也	西宮	梶村 克己
医科学部	鄭 源紀	芦屋	石田 祥
総務部	藤井さち代	明石	石田 誠
総務部	川合 泰子	東播	荘所 誠
チーフインストラクター・丹有	川瀬 良裕	北播	小林 勉
4種連携・神戸	塩見 元	姫路	綾部 由美
リーグ-養成	青木 大輔	西播磨	中山 剛
幼・保連携	森本 朋高	但馬	綿田 謙
キッズフェイス	岡部 信雄	淡路	高田 治

## 訪問スクール

平成25年度初めての訪問スクールを神戸市立港島幼稚園で行いました。4月22日5歳児



男子23名・女子20名、4月26日4歳児男子16名・女子24名が参加しました。港島幼稚園の園庭は、天然芝で子どもたちは、転んでも平気！5月25日～26日の両日に開催される港島幼小中一環のスポーツフェスティバルの準備のための教室です。丹有サッカー協会訪問スクールを担当の中本朗氏がコーチとして子どもたちに解り易く指導され楽しいサッカー教室となりました。神戸市担当として洲本市柳幼稚園・明石市西明石愛児園・神戸市新生保育園・川西市藤が丘幼稚園に訪問予定です。今年度以降兵庫県下13都市のすべての協会で13都市協会下の指導者が担当出来るよう、指導者の養成も行い、充実した訪問スクールを開催します。(岡 俊彦)



## 病気とスポーツ



日常の診療の場で当初の疾病が良くなってくると「いつから学校に行けますか？」

「いつから運動ができますか？」とよく質問されます。

風疹、麻疹、水痘、流行性耳下腺炎などは順調な経過をたどった場合、学校保健法上定められた指針に準じて通学・通園許可が出されていいわけです。また、感冒や軽い気管支炎などは熱が下がり咳や鼻汁が軽快すれば通学・通園は許可されます。

しかし、すぐにスポーツを、特に激しいスポーツを直ちに許されるかどうかは別問題と思います。やはり2・3日軽い運動で様子を見て、再増悪や合併症が発症しないか慎重を期すべきだと考えます。慢性の経過をたどる気管支喘息は軽快している状態なら運動は許可されますが、運動誘発喘息の危険性はあるので予防薬の服用や吸入を必ずしていなければなりません。いずれにしろ似たような病名・病態であっても個人々人により経過・治療が異なることも多く、やはりそれぞれの主治医を受診し指示に従うべきと考えます。

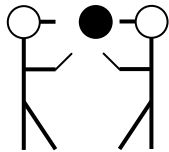
夏の暑さに向かう折から、スポーツ時には適度な休憩と水分補給に留意し、脱水と熱中症に充分なご注意を！

(てい小児科 鄭 源紀)

# キッズドリル

## 動きづくり系

### 1. 2人組みムーブメント



- ・トントンパチパチ
- ・なべなべそこぬけ
- ・取り合いっこ
- ・押し合いっこ

など

#### 《ルール》

- ① 2人組みで行動する。
- ② 相手のことを考える。
- ③ 指示の合図に素早く反応する。

#### 《発展》

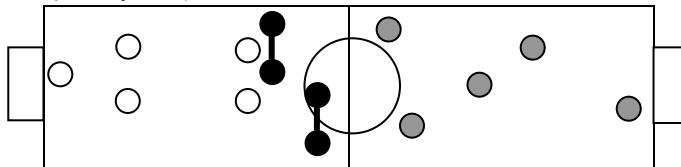
- ① ボール(●)なし
- ② ボールあり

#### 《キーファクター》

コミュニケーション、反応、リズム、体の使い方、さまざまな体の動き

## ゲーム系

### 1. ニコニコボールゲーム



#### 《ルール》

- ① 通常のミニゲームと同様。
- ② ボールを2個つなげたボールで行う。
- ③ ②のつなげたボールを2セット用意する。

#### 《発展》

- ① 人数が多すぎると、衝突の危険性や重なりが多くなり楽しくなくなる。
- ② タッチラインからスローインで行うがキックインでもよい。
- ③ 作戦タイムの時間を作っても良い。

#### 《キーファクター》

ステップワーク、コミュニケーション、観る(スペース・相手)



(森本朋高)

# 食育コラム

“バランスよく食べること”を意識している人は多いと思いますが、意識しているつもりでも毎日のこととなると意外とむずかしいものです。

3月のキッズフェスティバルでは、食事バランスガイドを使ってお話ししました。

コマの形をしたガイドには、何をどのくらい食べればいいのかという目安が、しっかり食べたい主食(米など)から順にひと目でわかるようになっています。キッズの年代では食べる量も運動量もまちまちですし、成長に必要な栄養素を不足なくとるためにはバランスよく食べることがとても大切です。

ポイントは・副菜・主菜・果物乳製品・・・と野菜をたっぷり、そしていろんな食材をとることです。

暑くなってくると食欲がなくなってくることがありますが、冷たいものとりすぎはNGです。

食欲がなくなったりおなかの調子が悪くなるのでとりすぎない工夫が必要です。

季節のフルーツ・また整腸作用のあるヨーグルトにジャムなどをまぜてシャーベット風にしたものなどは、まぜるだけ、凍らせるだけ、甘さひかえめで手間いらずです。これからの季節の野菜にも、体を冷やしてくれる効果が期待できますので、ぜひ野菜はたっぷり食べてくださいね。

(管理栄養士 原田亮子)



## ♪キッズサッカーフェスティバル2013 開催予定♪

月	日	名称
6	16	【丹有】in 平谷公園グラウンド
6	23	【但馬】in 但馬ドーム
7	27	【戸屋】in 戸屋市総合公園
10	14	【東播】in 日岡山公園グラウンド
10	19	【県協会】兵庫 in 神戸レティースフットボールセンター
10	20	【北播】in 北播衛生グラウンド
10	26	【西播磨】in 播磨光都サッカー場
11	2	【尼崎】in ベイコム陸上競技場
11	4	【北摂】in 伊丹スポーツセンター
11	10	【姫路】in 姫路市陸上競技場
11	30	【明石】in 明石市立八木小学校
12	22	【県協会】キッズサッカーフェスティバル2013兵庫 in ユニバー
2	11	【県協会】キッズサッカーフェスティバル2013兵庫 in みぎほろ
2	23	【北播】キッズサッカーフェスティバル2013in (会場未定)
3	8・9	【西宮】in 西宮浜人工芝グラウンド
3	16	【明石】in 明石市立八木小学校

## ♪お知らせ♪

### ◎ キッズリーダー養成講習会

7/11・12：神戸淡路

### 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

