



HFA キッズ通信



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

東播サッカー協会

東播サッカー協会は加古川市・高砂市・稲美町・播磨町の2市2町で活動しています。その中でキッズ委員会は、訪問スクール・キッズフェスティバルを行っています。昨年度は4歳児・5歳児を対象に訪問スクールを45回行いました。訪問スクールの目的は外で思いっきり体を動かすことの楽しさを感じてもらうことです。様々なボール遊びをする中でサッカーというスポーツに興味を持ってもらいサッカーの普及につながって欲しいと願っています。訪問スクールに行った幼稚園の中には、先生が率先して普段の遊びの中にサッカー遊びを取り入れてくれているという嬉しい報告もいただきました。



今年度も昨年以上に訪問スクールを行いたいと考えています。キッズサッカーフェスティバルは毎年体育の日に日岡山公園グラウンドの人工芝で開催しています。昨年度もたくさん子どもたちがミニサッカーを楽しみました。今年度は10月14日(月/祝)にキッズサッカーフェスティバルを行います。たくさん子どもたちに参加してもらい、サッカーを楽しんでもらえればと思っています。少子化の時代ですが、サッカー人口を増やすためにはキッズへの働きかけがとても大切だと認識しています。これからもキッズにサッカーの楽しさを伝えるために邁進していききたいと思います。(東播サッカー協会キッズ委員長 荘所 誠)

20191014東播協会



JFA ユニクロサッカーキッズ兵庫 2019in /エピアスタジアム

6月15日(土)強風と雨の中での開催となりましたが、屋内球技場の強みで中断する事もなく無事終わる事ができ1,242人のサッカーキッズにご参加いただきました。会場の外では、プロのフリースタイルフットボーラーの「fibuki」さんから、もっとサッカーをやりたい子どもたちに様々な技を“伝授”していただきました。「fibuki」さんは開会式でも、パフォーマンスを披露してくださり、会場はおおいに盛り上がりました。

また、芦屋大学サッカー部・県立西宮高校サッカー部・神戸市立六甲アイランド高校神戸第一高校・センアーノ神戸・神戸フットボールクラブのご協力により、子どもたちが笑顔を決めさずご参加いただけました事、感謝いたします。



ユニクロサッカーキッズの動画ができました！(右のQRコードを読み取り動画へ！)
小さな子どもたちが楽しそうにボールを追いかける様子をご覧ください。

<https://youtu.be/SVrJwp8ttQY>

兵庫県サッカー協会では、年間を通じて、「キッズサッカーフェスティバル」を開催しています！お誘い合わせの上でご参加ください！

(フェスティバル部 岡部信雄)

キッズ年代のスポーツ障害

ケガをしなくても、無理をすると体の色々な所に痛みがでることがあります。皆さんがマラソンを走ったら、その日か翌日から膝や足に痛みが出ると言います。使い過ぎによる“スポーツ障害”と言われるものです。

障害が起こりやすい部位は、年齢やスポーツの種目によって異なりますので、サッカーをしているキッズ年代の子どもに多くみられるスポーツ障害についてお話します。痛みが出やすいのは膝や足、踵(かかと)などです。

分裂膝蓋骨：膝蓋(しつがい)骨とは膝のお皿の骨です。この骨が成長期に一つの骨とならずに一部が離れてしまっていることがあります。離れているところも線維成分で強くくっついているので、いつもは痛くありません。しかし、走ったり、ジャンプしたり、打撲したりして線維部分に緩みが出ると痛みが出ます。お皿の骨の外側を押さえて痛みがあればこの病気を疑います。早期であれば、2週間安静にすれば線維部分がまたしっかりくっつくので、痛みは無くなります。

外脛骨(がいけいこつ)障害：足の甲の内側の中央あたり、内側のくるぶしの下当たりのやや飛び出した骨に痛みが出ます。舟状(しゅうじょう)骨という骨が成長期に一つにならず離れてしまっている骨を外脛骨といいます。走ったり、捻挫(ねんざ)したり、靴で締め付けられたりして線維部分に緩みが起こると痛みが出ます。2~3週間の安静が必要となります。場合によっては足底板(くつ底)を作って数か月経過をみることもあります。

踵骨骨端(しょうこつこったん)炎：踵の後方に痛みが出る病気です。身長が伸びるのは骨の端にある軟骨部分(成長軟骨線・骨端線)で骨が作られているからで、大人になると骨端線は無くなり、身長はもう伸びません。軟骨部分は弱いため無理がかかると障害を起こしやすく、オスグット病やリトルリーグ肩、野球肘の多くも骨端線で起こります。走ったり、ジャンプしたりして踵の後方に無理がかかると痛みが出ます。やはり10日~2週間ほどの安静を必要とします。

障害というのは初めにも書きましたが無理がかかって起こるものなので、一定期間の安静を必要とします。一晩や数日して痛みがなくなっても治ったわけではありません。繰り返しているとさらに長期の安静が必要となります。しっかり安静を取らせて下さい。

安静というのは、サッカーはもちろん、体育や長時間の歩行なども中止です。長時間、練習や試合を立てて観ていたり、ボール拾いをすると悪化させることがありますので、安静期間はクラブの練習にも行かないほうが良いでしょう。

障害による痛みは1)運動後に痛みがある。2)運動開始時に痛みがあってもウォーミングアップすると楽になるが、運動後にまた痛みがある。3)運動時に痛みがある。4)じん帯断裂や骨性変形を起こす。という様に、運動中に痛みがあるのはかなり悪くなってからなので、練習から帰る時に痛みがある時など早期に治療すればもっと早く治ります。また、ここに書いている障害はほんの一部です。おかしいと思ったら早期に整形外科で受診して下さい。

(医科学委員会副委員長 益子整形外科医院・ヴィッセル神戸医務室院長 益子秀久)

キッズドリル

だるまさんがころんだ



- ・コーチが鬼となり「だるまさんがころんだ」を行う
- ・子どもたちはドリブルをしながら進み、鬼が振り向いた瞬間にボールと一緒に止まる

Keyfactor

- ・細かくドリブルを行い、いつでも止まれる準備をしながら進む
- ・鬼の状態を「見て」「聞いて」止まる為の予測をする

発展

- ・止める場所の指定
- ・進行方向にコーンなどの障害物を置き避けながら進む
- ・だるまさんがころんだの代わりにボールを上に向けてキャッチした瞬間に止まるなどでも良い

(JFA 公認キッズリーダーインストラクター 安部井雄太)

食育コラム

1日3食食べてはいても食が細い、朝は食欲がない、時間がない、好き嫌いが多いなどと悩みはつきないものです。ある程度は頑張れたとしても、バランス・量ともしっかり3回というのはむずかしいので3食の食事でもとりきれない栄養は補食でとります。

低学年だと「補食」という言葉はピンとこないかもしれませんね。間食・おやつも食事の延長ということ。たとえばおやつの時間というのはおたのしみの時間であったり、学校から帰ってきてリラックスできる時間でもあると思いますが、子どもの好きなものを優先して選んでいると栄養のバランスどころか肝心の食事にまで影響してしまうことも。

○カルシウムやビタミン・ミネラルがとれる(フルーツヨーグルトのようなものであるとか小魚・ナッツ類) ○エネルギー源になる(おにぎり・バナナなど) ○水分補給など不足しがちなものを意識してとるようにします。

高学年になると必要なエネルギーや栄養量がぐっとふえてくるので上手に補食を利用することが必要になってきます。手軽に食べられるものを本人が選ぶ機会もふえてきますので「今は何がいいか」自分で選ぶことができるように一緒に考えていくことも大切です。

(医科学委員会 管理栄養士 原田亮子)



キッズ巡回指導責任者研修会伝達講習会の報告

昨年度より開催されている「日本サッカー協会キッズ巡回指導責任者研修会」の伝達講習会を北播磨協会キッズ委員会の協力のもと、6月2日(日)18時から21時まで小野市総合体育館アルゴで行い、兵庫県協会9協会の訪問スクール担当者18名が受講しました。

巡回指導(訪問スクール)は、担当指導者が幼稚園・保育園・こども園に出向き子どもたちにサッカーの楽しさや体を動かすことの楽しさを伝え、幼稚園教諭・保育士さんたちにサッカーへの理解者、協力者になってもらうことが可能な重要な事業です。

伝達講習会では、JFA巡回指導責任者研修会のスライドを使用し講義を行い、西宮・淡路・尼崎・明石協会の巡回指導で行うメニューを中心に、受講者全員に実技体験をして頂きました。

今後、巡回指導で訪れる園で子どもたちにサッカーとの良い出会いを提供し、「運動・サッカーが楽しかった、もっとやりたい」「また来てね」と言われるよう指導の質を高めましょう。



(訪問スクール部 岡 俊彦)

キッズ委員会サポート報告



令和元年度から、サッカーを通じたスポーツの力で地域社会や子どもたちの健全な育成のため、トヨタカローラ兵庫株式会社さまよりキッズ委員会にサポートをしていただけることになりました。

トヨタカローラ兵庫株式会社さまのご支援を賜りさらなる普及やキッズイベントを盛り上げてまいります。

9月15日(日)秋晴れのもと神戸総合運動公園ユニバー記念競技場にて開催のVISSEL サッカークリニックにて、早速ご提供頂きましたロゴ入り新しいピブスを着用し、ご参加いただいた子どもたちに楽しんでいただけました。

さらに、まだサッカーを経験していない子どもたちにも積極的に呼びかけていけるよう、励んでいきたいと考えています。



(キッズ委員長 川瀬 良裕)

【お知らせ】

20191012北播協会



詳しくはホームページをご覧くださいネ!

HFAキッズ委員会



info@hyogo-fa.gr.jpへ皆様のご訪問を心よりお待ち申し上げます(編集F)



<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

