

# HFA キッズ通信



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

## 10年間の感謝

前キッズ委員長 高橋敏雄



いつもご愛読いただき、誠にありがとうございます。

キッズ委員会は、JFACHQの発案で、2002年のワールドカップ収益をキッズ年代の育成に活用するために、2003年に発足し全国に展開されました。

最初はキッズプロジェクトとしてスタートしましたが、JFAの趣旨を考え委員会に昇格し今日に至っています。

M5のエリートプログラムでは、柔道・相撲の武道やラグビーやアイスホッケーなど他競技を取り入れ、クルージングや魚との触れ合いなど全国には例のない兵庫独自の展開をし、注目を集めていました。しかし、2年後には県の方針により中止となったことは心残りです。

キッズリーダー養成講習の修了者は1000名余りになりました。

フェスティバルの開催にあたっては、指導者や保護者のご支援をいただき毎回盛況を得ております。訪問指導に至っては、幼稚園や保育園のご理解を得て、西宮・神戸・姫路では初期段階より実施しており、最近では東播・西播磨・丹有・但馬・淡路なども加わり全県に展開されるようになりました。また、ヴィッセル神戸の協力体制も整い、阪神・北摂への実施も可能になりましたので、幼稚園・保育園へのさらなるPRを行い多くの参加を期待しています。

歴史の浅い委員会を活性化するには、まず人材の確保と育成が最も大切な条件と考え努力してきました。幸い組織も軌道に乗り、キッズを担当するに相応しいスタッフが13FAに浸透し、「子どもたちにサッカーとのすてきな出会いを！」の目標を達成するため、この10年間「安全第一」を重点項目として所期の目的を無事遂行できました。多くの皆さまに、心より厚く感謝申し上げます。

2014年度より、川瀬新委員長を中心に新しい体制の下、ますます進化する委員会活動を応援しています。長い間本当にありがとうございました。



## ～ちからをひとつに～

キッズ委員長 川瀬良裕

こんにちは、新キッズ委員長の川瀬良裕です。

思いがけず、委員長という大役についてしまい、今はまだきちんと務められるか、不安な気持ちでいっぱいです。

各都市協会の委員長さんに支えていただけないとなんともなりません。副委員長の岡さんや岸田さんに助けをもらいながら、なんとか務めていきたいと思っております。どうかよろしく願いいたします。

このキッズ委員会は「子どもたちにサッカーとのすてきな出会いを！」を合言葉に「キッズサッカーフェスティバル」「巡回訪問スクール」「キッズリーダー養成講習会」を運営するのが主な活動です。

多くの子どもたちに、サッカー、スポーツとの良い出会いの機会を創出し、からだを動かすことが好きな子どもたちを増やすことを目的としています。

今年は4年に一度のFIFAワールドカップがブラジルで開催されます。多くの子どもたちがサッカーに興味を持ってくれることを期待しています。そして街のいたるところでボール遊びをする「サッカーキッズ」が出没することを望んでいます。

今年度も今までのやり方にならって、年に五回の定例会議や各種イベントを運営していきます。私もそうですが、仕事との両立をされている方も多いと思います。全員で協力しあって進めていくことが必要だと思いますので、皆さんどうかご協力をお願いします。まだ、頭の中がまとまっておらずうまくお伝えできなくてすみません。いろいろ不手際があるかもしれませんが、前委員長にもお話を伺いながら、スムーズに活動できるように努力してまいりますので、どうぞよろしくをお願いします。



## トレーニング

本年3月に子どものスポーツ・トレーニングについての講演会が2回あり、両方を聴講する機会に恵まれました。

一つは「発育期のスポーツ障害」と題して「むこがわスポーツクリニック」院長 相澤徹先生の講演でした。「今、スポーツをする子どもたちがあぶない!!」とショッキングな副題つきで、野球少年たちの例を上げながら、身体的には未成熟なのに周囲の大人たちの過剰な期待感の結果、痛み等の障害を抱える少年少女が多い、発育期の身体の特徴を理解した上で、スポーツサポートシステムを構築・実施しなければならぬ、といった内容の講演でした。

今一つは「コーチよ怒鳴るな」と題して「京都サンガFC」池上 正先生の講演です。

その大要を一言にすれば、子ども自身が考え、工夫し、努力するよう仕向けた方が上達は速いというものでした。解るような気もしますが、難しい面もあるだろうな、との印象です。

周知のように、個人差があるものの中学生以下(年齢が低いほど)の子どもは骨や筋肉は未熟であり、発育途上にあります。そういう時点の子どもに筋トレや反復運動などで、過度の負荷をかけるのは、骨の正常な発達を妨げ、関節の障害を惹起することになります。また、小学生以下の子どもは神経系の発育の時期と言われます。蹴る・投げるなどの練習においては強く・速くではなく、正しく蹴る、正しく投げるといった正しいスイングを身につけるよう指導すべきでしょう。

中学生は心肺機能の発達する時期と言われます。水泳や持久走で心肺機能の強化を図りましょう。

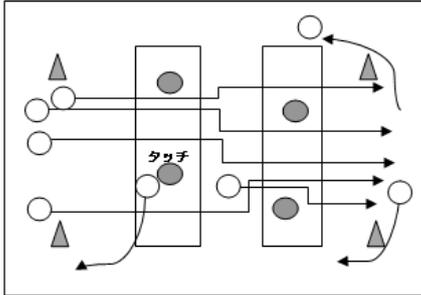
高校生ともなれば身長伸びは止まり、骨は充分太く強くなっています。それぞれ希望するスポーツに適した本格的な筋トレや技術向上に取り組む時期と考えられます。

(てい小児科 鄭 源紀)

## キッズドリル

### 鬼ごっこ系

#### 1. ヘビとねずみ



○ ねずみ (にげる人)    ● ヘビ (タッチマン)  
▲ コーン    □ ソーン

#### 《ルール》

- ①ねずみは、コーンから向こう側のコーンまで、へびにタッチされないように逃げる。
- ②タッチされなければ1点ゲット。コーン横から回ってスタートに戻り2回目スタート。
- ③タッチされると周りに気を付けて、すぐに横から出て、スタートに戻って再スタート。
- ④へび(タッチマン)は、ゾーンから出ないようにしてタッチする。
- ⑤へびは、服など引っ張らない。タッチはやさしく。マナー良く行う。
- ⑥時間を決めて行う。
- ⑦へびは、ピブスを着ているとわかりやすい。

#### 《発展》

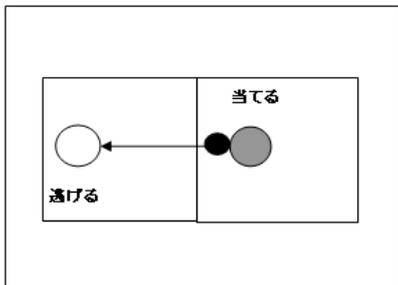
- ①へび(タッチマン)を大人がする。
- ②へびを増やす。(ただし、増やしすぎると楽しくなくなるので注意)
- ③ねずみ2人で一緒に手をつないで逃げる。

#### 《キーファクター》

ステップワーク、コミュニケーション、スピード、駆け引き、観る(スペース・相手)

### ボールフィーリング系

#### 2. ヘディングドッジボール



● 自分    ○ 相手    ● ボール

#### 《ルール》

- ①基本ルールは、ドッジボールと一緒にですが、1対1で行いコートも小さくします。(小さい子どもの場合、1m×2mでも可)
- ②手で投げる代わりにボールを頭でヘディングして相手に当てます。(自分の手で投げて、頭に当ててヘディングしボールを飛ばす。)
- ③1回当てたら1点。3点先取した方が勝ち。

#### 《発展》

- ①コートサイズを変更する。
- ②勝負がついたら次の相手とする。
- ③複数対複数でも良い。

#### 《キーファクター》

駆け引き、観る(スペース・相手)、ヘディングの技術、コミュニケーション

(キッズインストラクター 森本 朋高)



## 食育コラム



これからの季節、ぐっと気温が上昇し湿度もあがってきます。水筒がからっぽになってあわてた経験をした方も多いのではないのでしょうか。水分補給はのどがかわいてからでは遅いといわれますが、



キッズの年代では自分で気をつけることはむずかしいものです。

たとえば練習が始まる前に「ひとくち飲もう」とか、特に暑くなるのが予想される時には「たっぷり水分をもってきてね」という声かけは、「水ぎれ」を予防するには簡単で効果的な方法だと日々実感しています。

また食事水分補給のひとつです。おうちでも日頃から、汁物をつけたり、野菜や果物を意識して食べてみてください。声かけと日頃の食事、ちょっとしたことですが、水分をこまめにとるための大切なポイントです。

(管理栄養士 原田亮子)



平成 26 年 3 月 29 日

JFA キッズサッカーフェスティバル

2月11日に積雪のため中止したフェスティバルの代替として、ガバナーカップの最終日に合わせて三木総合防災公園第2陸上競技場でキッズサッカーフェスティバルを開催しました。



兵庫県サッカー協会キッズ委員会では初の試みとなるグラスルーツ形式で行いましたが、前回に引き続き参加の朴康造ヴィッセルスクールコーチをはじめ、多くのスタッフの協力により無事終了。

暖かな春の一日、子どもたちは元気にピッチを駆け回り、記念写真撮影後、笑顔満開で花道を通り抜けて帰っていきました。

(岡部 信雄)

## ♪お知らせ♪ 事務局より…



詳しくはホームページをご覧ください♪

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しております



<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

