



HFA キッズ通信

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



~JFA キリンレディース/ガールズサッカーフェスティバル in 兵庫~

キッズ委員長 川瀬良裕

さわやかな秋風が吹く季節、皆様におかれましてはご健勝のこととお喜び申し上げます。

「残暑」を感じることなく9月の終わりが近づきスポーツをするには絶好の季節が訪れました。キッズ委員会でも皆様のご支援のもと多くの活動を行っています。7月には「キッズリーダー養成講習会」。台風8号の上陸で講義を延期させていただくことになり、受講者の皆様には大変ご迷惑とご心配をお掛けしました。



また兵庫県レディースサッカークリニックの会場にお邪魔し、クリニック参加ママさんのお子さんに良い環境の中でサッカーエクササイズの機会を作ることで興味を持ってもらうことを目的とした「キッズサッカー広場」も今年から実施しております。



さらに9月には「ヴィッセル神戸オフィシャルキッズマッチ(U-6)」の開催や「JFA キリンレディース/ガールズサッカーフェスティバル in 兵庫」のお手伝いをさせていただき、委員会のメンバーも大喜びです。



今回は多くのキッズリーダーさん等にも「笑顔製造工場」に関わっていただくことができました。

皆さま本当にありがとうございました。

キッズ年代のすそ野を広げるために我々も学ばせていただいております。もっと良いものを提供させていただけるように努力いたしますので、今後もキッズ委員会の活動に、ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。



オフィシャルキッズマッチ~

9月20日 ヴィッセル神戸vs清水エスパルスの前座試合で「オフィシャルキッズマッチ(U-6)」を行いました。選手が会場に入ったとき「うわっ、デカー！」と、声が出ていました。私達から見ても大きなグラウンドですが、U-6の選手たちからには、さらに大きく見えるのでしょうか。試合が始まると、きれいに整備された芝生の上で、一生懸命ボールを追いかけていました。試合が終わってからも、笑顔が絶えない選手たちを見ると、こちらもひと安心。

また、みんなでサッカーしようね♪

(キッズインストラクター 岡部信雄)



「サッカーでの足首のケガ」



足首（足関節）はサッカー中のケガの中でかなり発生頻度の高い関節です。その中でも最も多いケガは「捻挫」、次は「骨折」です。

足首は脛骨、腓骨、距骨という三つの骨から成ります。距骨を台にして、その台を両脛から脛骨（内側）と腓骨（外側）とではさまっている関節です。それをまわりの靱帯で固めたものと考えたらよいでしょう。

「捻挫」はその靱帯が損傷した状態です。靱帯損傷は少し伸びただけの軽症から、切れてしまう重症のものまであります。重症の靱帯損傷は、ギブス固定や場合によっては手術が必要となります。子どもでは靱帯よりも骨の方が弱いため、骨折がよく起こります。一般的に小児骨折は軟骨の損傷にも注意が必要です。特に足首の台になる骨距骨の骨折は軟骨の損傷が伴いやすく、治療も難しくなることがあります、「骨軟骨炎」（関節鼠）など合併症もよく伴います。

さて、治療の話をしましょう。整形外科は運動器や神経を扱いますが、どのような運動器の外傷も治療の原則は局所安静です。ケガの程度で安静の期間が異なりますが、局所安静は基本的なもので非常に大事です。

捻挫の治療には局所の冷湿布からギブス固定までありますが、受傷直後には、概して局所を冷やして何かで局所固定をして、できるだけ早く整形外科専門医に受診すべきです。骨折の治療も基本は捻挫の治療と変わりません。

ただ、状況によっては手術が必要となることがありますので、「歩けるから大丈夫」とか「あまり腫れていないから大丈夫、骨折はないでしょう」と軽々しい判断はひかえるべきです。

小児関節のケガには軟骨や骨端線損傷も忘れてはいけません。将来の変形や機能障害、局所の発育障害など疎かにできない合併症を残すからです。軟骨損傷はレントゲン写真で専門医にも分かりにくいことがときにはあります。CTやMRI、エコー検査で診断がつくこともあります。さて、足首の関節には外傷に伴って起こる関節炎があります。

レントゲン写真で異常が見られず、あまり再々起こるものではありませんが、関節の痛みや腫れ、局所の熱感が起こります。ときに関節に水が溜まったり、将来に亘ってサッカーをできなくさせるような重大なことにもなりかねません。滑膜という関節の膜の炎症が原因ですが、手術を要することがあります。子ども達にサッカーを長く、そして思いきりさせるためにはケガ受傷後の専門医による診療が非常に大事です。

(兵庫県整形外科医会監事 鄭仁秀)

キッズドリル

動きづくり系

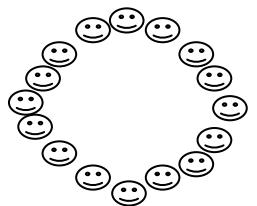
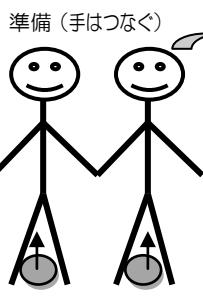
1. みんなでジャンプ！！

《ルール》

準備



◎子ども・●ボール



スタート

- ①たくさんの人（10人ぐらい）と円になり、両隣の人と手をつなぎます。
- ②ボールを両足の内側ではさみます。
- ③「せーの」でみんな同時にボールをはさんだままジャンプします。
- ④ジャンプとともにボールを足で上にあげます。
- ⑤ジャンプして、両横の人と手を放して、自分のボールをキャッチします。
- ⑥全員が自分のボールをキャッチできたら成功。

《発展》

- ①難しければ人数を減らす。
- ②簡単なら人数を増やす。
- ③グループ対抗戦にする。
- ④作戦タイムのとき間を作ってもよい。

《キーファクター》

コミュニケーション、反応、駆け引き、リズム、観る（相手・ボール）、さまざまな身体の動き



ゲーム系

2. W 背面ゴールゲーム

《ルール》

- ①ゴールを2つ背面にして、2か所横並びで設置。
- ②4つのゴールどこに入れても1回1点。
- ③4v4 4~8v8 8の人数で行う。
- ④1ゲーム5分ほどで行う。
- ⑤多く入れたチームの勝ち。

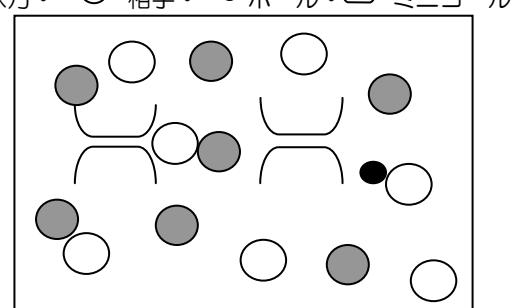
《発展》

- ①グリッドを広げ、ゴールを普通のゴールにする。
- ②ボールの数を増やす。（1~3個ぐらいまで）
- ③人数と選手の動きに合わせてグリッドの広さを決める。（狭くしすぎると、楽しくなくなるので注意。）
- ④作戦タイムのとき間を作ってもよい。

《キーファクター》

駆け引き、観る（スペース・相手）、ポジショニング、さまざまな身体の動き、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

秋から冬にかけて旬を迎える根菜類は、ビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富なのが特長です。たとえば人参はカロテンが豊富。風邪予防に効果があります。



大根は消化をよくする酵素もふくんでいますし、ごぼうは特に食物繊維たっぷり。

オリゴ糖も含むのでWの効果で腸の環境を整えてくれます。腸内環境を整えることで免疫力UPの効果も期待できます。ただし、運動前にたくさん食物繊維をとるとお腹が痛くなりやすいといわれますので、できればひかえめに。

個人差もあって、まったく平気な子もいるのでキッズの年代ではあまり神経質になる必要はありませんが、知っておくといいですね。

いも類も同じように食物繊維が多く、野菜に似てはいますが、一方で主成分は炭水化物と成分的にはごはんやパンにも近いです。おやつにもいいですし、ごはんと一緒に炊き込むと白いごはんがたくさん食べられない子も無理なく量が食べられておすすめです。



（管理栄養士 原田亮子）



♪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ね♪

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

