



# HFA キッズ通信



HYOGO-Kids

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

## ごあいさつ

真夏の青空を恋しく思う梅雨の候ご機嫌いかがでしょうか。  
キッズ通信も2007年の創刊から8年をかけて第23号まで発行させていただいております。  
ご愛読いただき誠にありがとうございます。

さて6月6日から2015 FIFA 女子ワールドカップ (@カナダ)が始まります。  
また寝不足との負けられない戦いの始まりですね・・・

そして11年ぶりに「JFA ユニクロサッカーキッズ in 兵庫」が6月27日(土)神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で開催されます。このイベントは6歳以下の未就学児を対象に、少人数制のミニサッカーを通して、サッカーの楽しさを体感していただく参加費無料のイベントです。これまでにのべ約19万人にご参加いただいています。子どもたちが試合を経験すること自体とても重要なことですが、それだけでなく初めて試合をする子もサッカーを楽しむことができるよう、個人の運動スキルを高めるようなアトラクションも用意しています。スタッフ一同、皆さんを笑顔でお迎えできるよう準備いたしております。さらに10月には2015 FIFA U-17ワールドカップ (@チリ)も行われます。もしかしたら11年前にユニクロサッカーキッズを経験した選手がいるかもしれません。「皆さんは選手の将来に触れているのです」アンディ・ロクスプレクさんの言葉が思い出されます・・・

(キッズ委員長 川瀬良裕)

## JFA キッズ サッカー フェスティバル



3月28日三木防災公園第2陸上競技場で、キッズサッカーフェスティバルを行いました。約150人の子どもたち、芦屋大学サッカー部の選手やヴィクトリーズの選手にも参加していただきました。みんな一緒にサッカーをして素敵な笑顔でした。

最後にガバナーカップで活躍しているホッペンハイムU-18の選手と兵庫県選抜U-18の選手と一緒に記念撮影をしました。また、次も笑顔で会える事を楽しみにしています。



(岡部信雄)

## 子どもの腰痛について

最近腰痛を訴える子どもが増えているように思います。



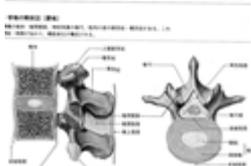
大人はもちろんですが、中学や高校生にまじって小学生、特に1年や2年生の低学年の子どもが腰痛を訴えて受診する子どもがいます。サッカーをする子どもにも見うけられます。子どもの脊椎について少し話しましょう。



生まれる前、お母さんのお腹の中では胎児はまるまっています。それに伴って背骨も丸くなっていますが、生まれて首がすわり、歩きだす頃にやっと大人の形に近いものになってきます。

要するに、首は前弯(後ろにそれている)、背中では後弯(前にそれている)、腰は前弯になり成長と共にしっかりして大人の脊椎(全体に脊柱とも呼びます)になります。

お母さんのお腹の中から出生後の成長過程でうまく行かないと「二分脊椎症」や「側湾」になったり、「分離症」になったりします。「分離症」には成長過程で負担がかかって分離部ができてしまうという



説もあります。特に成人後は背骨には色々な靭帯がしっかり付いていて、よっぽど病的に「<sup>ぎへりしやう</sup>迂り症」などの理由が無い限り、ずれたり・ゆがんだりするものではありません。

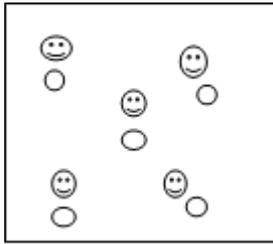
骨盤がずれているとか根拠の無い事を言って「施術」などを行う者があるようですが、惑わされてはいけません。

さて、椎間板は椎体(脊椎の本体と考えて下さい)の間であって、クッションのような軟骨です。タイヤのような繊維輪という硬い部分とお餅のような柔らかい髄核という部分に分かれます。しかし、子どもの椎間板は環状に成長軟骨が取り巻いていて大人の椎間板とは構造的に違います。負荷がかかって傷ついた繊維輪から髄核がはみでると「椎間板ヘルニア」になります。打撲したり、捻挫したりの外傷では一般的な治療と変わりなく、まずは局所安静とクーリングが必要です。慢性化した腰背筋痛には適切な理学療法と、場合によっては心理的ケアが必要となることもあります。レントゲン写真で骨折が確認されれば、固定が必要となります。コルセットやギプス(体幹部に巻くもの)、部位と程度によっては固定して入院が必要となることもあります。前回のワールドカップでブラジルのネイマール選手が受けたのは脊椎の横突起骨折でした。さらに、部位によっては手術を要することもあります。「ヘルニア」や骨折、腫瘍などで下肢の神経麻痺を伴うものは子どもの将来のために充分しかも慎重に治療法を選択しなければなりません。14~15歳ぐらいの「若年性ヘルニア」は手術をしなくても時間をかけて保存的に治療すればかなりの例で治ることが判ってきました。子どもが腰痛を訴えたら、必ず整形外科学会専門医に受診させてください。

(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)

## キッズドリル

### ボールフェーリング系



### 【キーファクター】

- ・ボールを触る強弱 (グリットから出ないように・友だちのボールに当たらないように)
- ・判断 (笛の回数で素早く判断)
- ・観る (運びながら常に指導者を意識する)

### ※ドリブルストップ

#### <オーガナイズ>

一人ボール1個でドリブルできる範囲を、人数・スキルに  
合わせて作成

#### <ルール>

- ・友だちのボールと自分のボールが当たらないように運ぶ
- ・指導者の笛(1回で足で止める・2回で膝・3回でお尻)

「発展」・指導者のジェスチャー(指導者が触った身体の部位で止める)

(船本浩樹)

## 食育コラム

ふだんの食事に新しいメニューや食材を取り入れていますか？  
忙しいと、つい同じメニューになりがちですね。

ある程度パターンをきめておくことは、つくる側としては楽で効率的なので決して悪いことではありません。  
ただあまり規則的だとあきてしまいます。

暑くなる時期、食事のマナー化は食欲不振の原因になることもあるので、少し目先をかえたり、季節ごとに食材をかえたりして手をかけずに変化をつけてみましょう。

たとえば定番がからあげなら魚のフライに、つけあわせの定番きゃべつの千切りも、時間があればかるく塩をして冷蔵庫で冷やしておきます。レンジにかけてもOK。かさがへってたくさん食べられますよ。

青じそをプラスしたり、にんじんとマヨネーズをあわせてコールスローもおいしいです。

また、梅干し・にんにく・とうがらし・山椒など大人向けと思いがちな食材も食欲増進の効果がありますので少しずつとり入れてみてください。

あれこれためしながら、いろんな味を体験させてあげてくださいね。

(管理栄養士 原田亮子)



## ～キッスの笑顔～サッカーのちから～



## 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

募集期間  
6月6日 17時

**UNIQLO  
SOCCER KIDS**  
JFA

**JFA ユニクロサッカーキッズ  
in 兵庫**

神戸総合運動公園ユニバー記念競技場で8人制ゲーム(U-6)や  
サッカーアトラクション等、楽しい内容が盛り沢山です。  
チーム・個人どちらの参加も大歓迎です。  
是非ふるって御参加下さい。

場所：神戸総合運動公園ユニバー記念競技場(参加費 無料)  
期日：2015年6月27日(土)

午前の部 9:30-12:15 60チーム(8:30 受付開始)  
午後の部 13:00-15:45 60チーム(12:00 受付開始)

※状況により開催が若干変更になる場合もあります。

主催：公益財団法人日本サッカー協会 / 一般社団法人兵庫県サッカー協会  
特別協賛：株式会社ユニクロ  
後援：神戸市教育委員会



<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

