

HFA キッズ通信



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

ごあいさつ

私が住む町では、赤とんぼの飛来、街路のコスモスの花と、残暑の中にも少しずつ秋の気配を感じるようになっていきます。8月、神戸市や三木市で平成27年度全国高等学校総合体育大会サッカー競技大会が行われました。激しく太陽が照りつけ、フィールド内の体感温度は40度を超えるような酷暑の中で、チームの思い、応援してくれるチームメイト、そしてサッカーができる環境を整え励ましてくれた保護者らの思いを背中に受けた選手たちは、見ている我々に多くの感動を与えてくれました。

「風になれ今青春が走り出す」

今大会のキャッチフレーズです。若さって素晴らしいですね。

9月、デッドマール・クラマー氏死去。日本代表サッカーの基礎を作ったことから「日本サッカーの父」と呼ばれ、今も受け継がれる多くの名言を残されました。「タイムアップの笛は、次の試合へのキックオフの笛である」「ボールコントロールは、次の部屋に入る鍵だ」。一番よく知られているのは「サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする」ではないでしょうか？

大切な子どもたちを大人にできるのだろうか？キッズに関わる皆さま、お力をお貸しください。

(キッズ委員長 川瀬良裕)

～JFA ユニクロサッカーキッズ in 兵庫～

前日の雨もあがり、6月末にしては暑さを感じない、子どもたちには絶好のサッカー日和となったユニバー記念競技場で、6月27日(日)JFAユニクロサッカーキッズin兵庫を開催しました。

3歳から6歳までの子どもたちがピッチを駆け回り、キッズパークではいろいろなアトラクションにチャレンジ！

モーヴィ、らいむちゃん、はばタン、コラショと一緒に写真を撮って、おみやげにはユニクロのユニフォームと頑張った証の表彰状。

JFAの原専務理事やスペシャルゲストには元なでしこジャパンの川上直子さんとビッグネームにも来場いただき、芦屋大サッカー部とキッズリーダーさんたちのご協力もいただきました。

明るく元気にはしゃいでたキッズたち。サッカーが今までよりもっと好きになってくれたかな。



(岸田育也)

足と足趾



我々の足は躰を支え、歩いたり走ったり跳んだり蹴ったりという極めて大事な動作の原点となります。

難しい話はさておいて、形態的にも構造的にも非常に合理的にできています。

まず、足には縦のアーチと横のアーチがあって、それぞれの骨(足根骨から足趾骨)への体重のかかり方を効率よくしています。

瞬間的には体重の何倍もの力が足にかかります。このアーチが低下してくると、疲れやすくなったり、痛みが出たり、いろいろとトラブルになります。扁平足がその例ですが、ひどくなると骨の並びや向きが異常となり、問題となります。

足の変形には扁平足、開張足、尖足、外反扁平足、凹足、内転足、外転足などたくさんあります。どの変形も軽度の場合にはさほど問題にはなりません、強くなると治療を要することがあります。足の疾患で、サッカープレイ、特にキッズに多いものをあげてみます。「踵骨骨端炎」、これはSever病とも呼ばれ、踵の骨版オスグッド病と考えればいいですが、アキレス腱の牽引力が原因と考えられています。しかし、直接外力が線りかえし踵骨にかかって起こることもあります。小児期(5～8歳)の骨端部は軟骨でできており、その中に将来大人の骨と癒合する骨端核ができます。

骨端核は大人の骨に成長する軟骨の中のできた骨の「芽」と考えればいいです。

「第一ケラー病」、拇側の甲のところにある舟状骨が壊死を起こす病気です。原因は分かっていますが、男の子に多く、ほとんどが自然治癒します。

「第二ケラー病」、これはもう少し高学年の子や大人にも起こりますが、打撲やハイヒール、開張足などが原因と考えられています。おもに第二中足骨の骨頭壊死です。ほかの趾に波及すると手術を要することもあります。

「疲労骨折」、足部では主に第2・第3中足骨や舟状骨によく起こりますが、踵骨にも起こります。アーチの異常と関係があると言われています。治療はもちろん局所の安静や免荷です。

「外脛骨障害」、古くから知られた疾患で舟状骨の内側に骨片あるいは余分な骨があって腫れや圧痛、熱感などをきたします。扁平足に合併することが多いです。

もともと産まれたときに既にできていることがほとんどですが、大人では外傷で起こることもあります。やはり多くは保存的に治療します。痛みが強い場合には手術が必要な場合もあります。

「足底腱膜炎」、縦のアーチを作る足底腱膜の炎症で足底部の痛みや腫れが起きます。

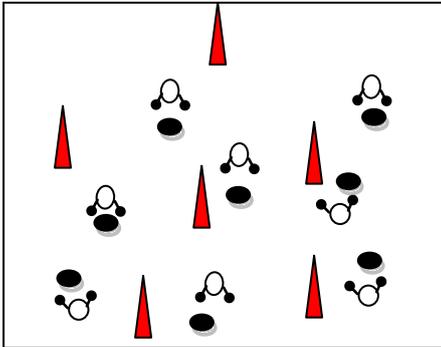
足底腱膜がついている踵や足のMP関節部(趾の付け根)の痛みが出ます。これらの疾患は足底板(靴敷)などを作って対応することが多くあります。

さて、外傷はサッカーキッズにはよくつきまとうものですが、捻挫に代表される靭帯の損傷、打撲、骨折などがあります。

いずれも固定をはじめとした初期治療を適確に受けることが大事です。

(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)

キッズドリル



『キックコーン倒し』

- ① 子どもは1人1個のボールをドリブルし、ボールを蹴って当ててコーンを倒す。
(指導者はコーンを立てる役)
- ② グリットから出たボールは、必ずドリブルで戻ってくる。

応用：ドロップキック・パントキックでコーンを倒す。
(グリットからでたボールはグリット内まではドリブルで戻る。)



ねらい：コーンを倒すというゲーム性により、子どもが自主的に意欲的にボールを蹴る機会になる。

早く倒したいので、指導者が声を掛けなくても集中して何度も繰り返し、キックの経験ができる。

また、ドリブルで戻る約束により、足でコントロールするスキルが身に付く。

コーンの上部に当てたら倒れやすいことに気づかせ、バウンドさせてキックする方法も取り入れ、倒れる場面が増えると、さらに意欲が高まり自然とバウンドしたボールへの感覚も養われる。

(船本 浩樹)

食育コラム

つよいカラダをつくるために、意識してとりたいもののひとつがカルシウムです。骨や歯の成分で丈夫な骨をつくるには欠かせません。筋肉や神経に信号を伝える大事な役割もしています。吸収率が一番いいのは牛乳・乳製品ですが、とりすぎると逆効果。ほかの栄養素がとれないということもあるので、いろんな食品からとるのがおすすめです。カルシウムの吸収をたすけるほかの栄養素もとることができます。

カルシウムの多い食品

- ↑ 牛乳・乳製品 (ヨーグルト・チーズなど)
- ↑ 小魚 (煮干・ししゃも・干しえびなど)
- ↑ 青菜・海藻 (小松菜・大根葉・水菜・ひじきなど)
- ↑ 大豆 (納豆・もめん豆腐など)
- ↑ ごま・ナッツ類 (とくにごま)

とりすぎ注意の食品

- ↓ インスタント食品・加工品・スナック菓子など

カルシウムの吸収・定着をたすける

- 乳糖・カゼイン
- たんぱく質・ビタミンD

マグネシウム



カルシウムの吸収をじゃまする

塩分やリンのとりすぎ

(管理栄養士 原田亮子)

～キッズの笑顔～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
お待ち申し上げております



12/19 (土) ユニバー記念競技場にてキッズフェスティバル開催予定
間もなく募集開始します。
HFAホームページでご確認ください



<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

