

HFA キッズ通信



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

～各都市協会から～

兵庫県下では毎年各都市でフェスティバルが開催されています。尼崎市でも、毎年秋にベイコム陸上競技場にて幼稚園～小学2年生のキッズと、小学生女子&ママさんも一緒に『尼崎キッズ&レディースフェスティバル』を開催しています。サッカーが初めてのキッズも楽しめるボール遊びコーナーに、ミニゲーム。保護者ママさんはママさん同士でゲームを楽しんだり、芝生の上で半日、子どもも大人も楽しめる人気のイベントです。2016年は11月6日(日)に開催決定。今年もたくさんのキッズ&ママさんご参加お待ちしております！

(尼崎サッカー協会 浜田 愛)



～ JFA キッズサッカーフェスティバル 2016in ガバナーカップ～

3月26日(土)みきぼろ第二陸上競技場で、JFAキッズサッカーフェスティバル2016inガバナーカップを開催しました。晴天の下、試合と練習を交互にする方式で行いました。トレーニングは、元ヴィッセル神戸監督の加藤先生が率いる、神戸親和女子大学サッカー部の皆さんと元ガンバ大阪で活躍した金先生の率いる、芦屋大学サッカー部の皆さんに行っていただきました。



子どもたちは、女子フットサルで日本一になったアルコイリス神戸の選手やヴィッセル神戸コーチ、地元のコーチに監督となってもらい、32チームに別れて、熱戦が繰り広げられました。

閉会式には、ホッペンハイムU-18とレッドブルライプツィヒU-18の選手と記念撮影！楽しんでもらえたかな？これからもサッカーとともに歩んでくださいね。

(フェスティバル部会 岡部信雄)



外傷予防とトレーニング(キッズの親御さんへ)

ご存じの通り、運動競技では外傷は付きものです。しかし、キッズサッカーでも大きな外傷は防がなければなりません。キッズサッカーではできるだけ後遺障害を残さないようにしたいものです。それには個々の子どもがプレーをしている環境もさることながら、子どもたちを見ている指導者、トレーナー、医師スタッフなどの人たちの連携が大事になってきます。



少し抽象的かもしれませんが、整形外科的診療を行う医師の立場で意見を述べさせていただきます。まず、子どもたちに時間的なことも含めて過度なトレーニングを課していないか、トレーナーや指導者がある程度正しい医学的な知識を持っているか、子どもが外傷を受けたときに整形外科医に適切な処置や治療を受けさせているか、親御さんたちがよく理解してくれるか、などが外傷を受けたキッズたちの後遺症に大きく影響するものと思います。

もちろん、子どもたちが怪我をしないに越したことはございません。サッカーだけではなく、種々の運動競技における同じように安全性を確保するには、その基本として子どもの身体的特性をよく理解して、それにあったトレーニングをさせなければなりません。サッカーに限らず運動競技での外傷予防には身体的特性に合った種目の選択とトレーニングの処方という二点が必要だと言えるでしょう。子どもの身体的特性とは関節の柔軟性、筋肉の柔軟性や肥大、O脚・X脚・扁平足などの下肢の変形などがあるかどうかという事と言えるでしょう。子どもの関節は柔らかいと喜んではいられません。

弛緩すぎると脱臼を起こしたり、関節の不安定性と関節周辺の筋肉のアンバランスを起こします。これらが子どものサッカー中の外傷につながることは当然といえます。私が整形外科を開業してもう三十数年になりますが、いつも感心していることが一つあります。スポーツをしている子たちは「行儀がいい」「ハキハキものを言う」事です。

チームプレーに参加していることが後の社会生活にその子のためになっていると私は信じています。子どもの怪我を診てくれと診察室に付添ってきた親御さんの中には子どもの怪我よりも子どもが「いつプレーに復帰できるのか」、「いつトレーニングをさせられるのか」と性急に詰め寄る方がおられます。

テニスをしていて肘の痛みを訴えている子でしたが、「次の日曜日、大事な試合があるんです」と「関節に問題があって休ませるべきです」と言う私に「そんなことはさせられない」と私に犯罪者に詰め寄るように責めてくることがありました。

トレーナーは「一心医者で診てもらったら、今度の試合に頑張らせましょう」と言ったそうです。結局、親は「次の試合には出てもらいます」と捨てゼリフを残して診察室を出ていかれました。

わたしたち整形外科医よりもトレーナーに信を置いてた例でしたが、私には何だか親御さんが子どもの状態をよく考えずに自分の欲だけを優先させた事例だったように思えます。

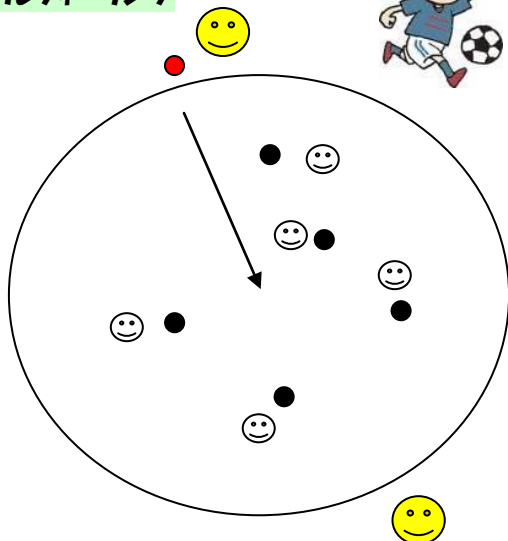
さて、トレーニングについて考えてみましょう。一般的にはトレーニング量が実力と自信に直結していると誤解している親御さんや指導者が多いと思います。合宿とかで過度に運動量をこなしていったり、医学的に無理のある運動をさせたり、無駄な運動をさせたりというのは、子どものスポーツ外傷や後の故障を起こす原因となることに結び付くと思います。

指導する側としては子どもたちに自分の経験を押し付けるのではなく、子どもたち個々の身体的特性を見きわめてウイークポイントを理解してあげるのが大事だと思います。当然、15～16歳以下の子どもの中には成人レベルの動きは無理です。

その事はどなたもよくご存じでしょう。子どもたちという現場でトレーナーは子どもたち個々の特性をよくつかんでいることがあります。子どもが怪我をしたときにトレーナーは整形外科医にできるだけその事を報告して、怪我の予後についての判断を助けて欲しいものです。普段子どもによく接している親御さんたちにも同じ事をお願いしておきます。

(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)

ボールフィーリング



キッズドリル

ころがしドッジ (子どもドリブルバージョン)

- 大人が外からボールを転がす。
- 当たらないように子どもはドリブルで逃げる
- 当たったら、外でボールタッチ (タップ) を10回して戻る。

Key

- ドリブルをしながら観る。
- 方向転換、ボールストップの技術

- コートの広さは余裕のある広めにとる。(衝突防止・観る余裕)
- ボールの早さも子どものスキルによって変える

大切な事は、子どもに習得させたいKeyが出ているかです。

(キッズインストラクター 船本浩樹)

食育コラム



昨年5年ぶりに食品成分表が改定され、その中でひじきの栄養成分が2種類記載されることになりました。産地や製法などによりばらつきがあるということで調べてみたところ、乾燥ひじきでは鉄釜で製造されたものにくらべ、最近主流になっているステンレス釜製のものの鉄は1/9程度だったということです。

鉄釜由来の成分ということにも驚きですし、貧血予防のお助け食材としては少し残念な結果です。

とはいえ、ひじきなど海藻類には食物繊維やカルシウムも豊富。

吸収のよいヘム鉄を多く含む肉・魚(とくに赤身のものに多く入っています)とあわせて積極的にとりましょう。

ほうれん草・プルーン・あさりやしじみ・うなぎ・ごまなどにも比較的多いですが、1つの食材で鉄をたくさんとれるのはレバーくらいですのでいろんな食材をまんべんなく食べることが大切です。

鉄はとりにくい栄養素なので、吸収率をあげるたんぱく質やビタミンC、酸(梅干やレモン・酢など)とチームでとるのが大切です。

とくにスポーツをはじめたり、練習量がふえたりする時期には意識してとるようにしたいですね。



(管理栄養士 原田亮子)

～新年度体制～

(一社)兵庫県サッカー協会キッズ委員会は2002年の日韓ワールドカップを機にプロジェクトとして2004年にスタートし2007年から正式に委員会として活動してまいりました。イベントの企画やさまざまな問題の解決など、今日に至るまでの礎を築いてくださった先人たちに心より感謝いたします。

2016年を迎えた今、キッズ委員会は、10年間の取り組みを総括すると共に、新たな目標を設定しその目標に向かって「みんなで考え」、「みんなで話し合い」、「みんなが行動できる」環境を整えました。

具体的には3つの分科会(フェスティバル部会・訪問スクール部会・リーダー養成部会)を立ち上げ、それぞれに担当者を配置し「課題抽出」「課題克服のための計画」「課題克服のための実行」「検証」「見直し」を行います。

一人でも多くの子もたちに、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し、サッカーの普及、浸透のためにメンバーが一丸となって取り組んでいきたいと思ひます。

(キッズ委員長 川瀬良裕)

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ネ♪

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ます

2016.6.19【県協会】

JFA ユニクロサッカーキッズ in 兵庫
ノエビアスタジアム



<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

