

# HFA キッズ通信



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

## ～各都市協会から～



芦屋市サッカー協会でのキッズの取り組みは早く、兵庫県サッカー協会キッズ委員会発足当時から積極的にキッズリーダーやキッズのイベントを開催してまいりました。毎年芦屋サマーカーニバルという夏祭りの事業として総合公園の芝生のピッチでキッズフェスタを行っています。今年もビーチサッカークラブ「ドーサル芦屋」のメンバーの協力で裸足のサッカー教室を取り入れゲームとともにU-6,U-9対象の芦屋キッズフェスタイン サマーカーニバルを開催しました。



(芦屋サッカー協会 西田俊一)

## ～ JFA キッズサッカーフェスティバル 2016 兵庫@ユニバー記念競技場～



12月17日快晴。神戸市のユニバー記念競技場で、JFAキッズサッカーフェスティバルを開催しました。

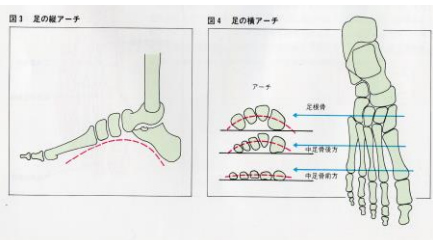
今回はグラスルーツフェスティバル方式を取り入れ、サッカーのゲームだけでなく、さまざまなアトラクションを、いつもと違うお友だちとチームを組んで順番に回っていききました。

当日は、親和女子大学と六甲アイランド高校のお姉さんたちが、チビッコたちに付き添って、こまごまとしたお世話をしたり、一緒にボール遊びをしてくれたりしたので、子どもたちもいつもよりちょっとうれしそう。7分間のトライのあと、隣のコートに移動して、また別のトライを繰り返し、90分間のプレー時間、たっぴりとからだを動かした子どもたちは、ハトハトになりながらもキラキラの笑顔を見せてくれました。

帰りの車の中ではあっという間に夢の中だったのではないかと思います。参加してくれた子どもたちは、午前午後あわせて400人強。みんなサッカー大好きになってくれたかな？

(フェスティバル部会 綾部由美)

## 足の話 (扁平足について)



人類が二本の足で歩きだしたのは600万年か300万年前からだと言われています。類人猿が我々ヒトに多くの点で近い存在として認めるとして、足の形はかなり違うことは皆様もご承知のとおりだと思います。二足歩行を始めたヒトの足は図のように、縦と横のアーチを備えています。ヒトの足は類人猿のように足(第1趾・第2趾間)で物を捉まえるようにはできていません。サッカーをするようにボールを足でうまく蹴るのはヒトにしかできません。歩いたり走ったりボールを蹴ったりはヒトの足ができるすぐれた特徴です。今回は扁平足も話しを中心にごさせて頂きます。扁平足は外反足や外反扁平足、開張足などを含めた総称と考えて下さい。要は左のレントゲン写真のように足の持つアーチが減少した状態です。小児期、思春期、成人期と大まかに分類できますが、ここでは小児期扁平足についてお話しします。小児期扁平足は7～10%と言われますが、私の経験ではもっと多くの子どもが見た目の扁平足と思われる。足底部の脂肪組織が豊富で後脛骨筋などの筋緊張が弱く踵骨が外反をきたしやすいので扁平足をきたしやすいです。一般には思春期の中学・高校生になる頃には足底に掛かる筋などの組織がしっかりしてきてアーチがしっかり整ってきます。先天性の扁平足では自然なアーチの回復などは得られず、症状によっては治療を必要になる場合もあります。足の縦のアーチについて見て

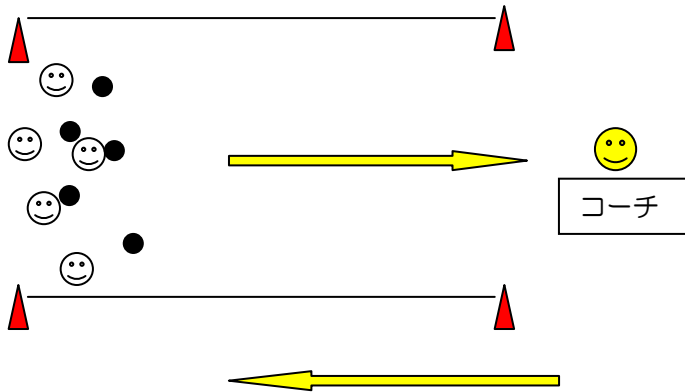
みますと、足の甲の骨性アーチと足底筋膜がこれを形成していますが、弓と弦にたとえられます。弦に当たる足底筋膜はかなり強固な筋膜で、前足部の中足関節から踵骨(かかとの骨)に付着して片足でも我々の体重を支えるほどの強さを持っています。走る、跳ぶ、これらの動作はこの強さと柔軟性によるものです。キッズは大体扁平足をしていると思っていいでしょう。しかし、多くは症状を訴えません。足底部や足関節に走りやボールを蹴る動作によって痛みを訴えるようなら詳しく診てもらった方がいいでしょう。

幼小児期の扁平足は病気と考えなくてよく、外傷性や麻痺性(痙直性)、炎症性のは約10%程で、治療を要すると思えばいいと思います。扁平足の子どもたちの足のアーチをいかに順当に回復させるか。キッズのサッカー基礎練習の際、子どもたちを砂地や芝生の上で裸足で走り廻らせることも一つの方法であります。筋力と靭帯を鍛えるよい方法です。矯正体操(両足趾で新聞紙を丸めるような足趾屈筋筋力強化訓練、両足の小趾側をつけて歩かせる小趾球歩行訓練など)を取り入れるのもよいでしょう。外来の診療で我々が最も使う手は足底坂(靴じき)です。アーチサポート、内側ウェッジなどを立体的に考えて、採寸・型取りをして個々の子どもの足に合ったものを業者に作って貰うのが最も有効な方法です。手術を考えるのは3・4歳以降と言われますが、手術の適応は厳格にすべきと考えます。具体的には後脛骨筋腱の移動やシリコンや骨の挿入など、ものものしいものがあります。私は臨床家の一人としてそれらの方法は思春期まであるいは成人期まで経過を見て考えるべきと考えます。

(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)

## キッズドリル

### だるまさんがころんだ(ドリブルストップ)



「だるまさんがころんだ」をドリブルしながら行く。道を通したら1点で一方通行が決まり。

**幼児の場合**・・・一定のリズムで声をかけ、ストップする時が明確な方がよい。(止める事に集中)

**U-8・10の場合**・・・言い方に変化をつけて、「止める・運ぶ」の判断を養う。

#### 発展

コーチがボールを上に向けて、ボールが上がっている間に進む。キャッチしたらストップ。声で行うのとは違い「観ながら」ドリブルが必要とされる。

上達に応じて、道に障害物などを設定する。

(キッズインストラクター 船本浩樹)

## 食育コラム



冬の冷たい雨や雪の中、夢中になって遊んでいるとしもやけになることがあります。防寒対策もいいものがたくさんあるのであまり見かけなくなった気もしますが、温度差が大きかったり血行が悪くなったりするとなりやすく、できてしまうと赤く腫れてかゆいので予防が大切です。

濡れたり汗をかいたときはすぐ水分をしっかり拭く・くつ下などもかえること、食事ではビタミンEを十分に取ると、血行をよくしてくれる効果があります。ビタミンEを多く含む食品はかぼちゃ・ブロッコリーなどの緑黄色野菜やアボカド・キウイ・あなご・サーモン・かれいなど。アーモンドなどナッツ類にも多く含まれています。1つの食材で十分な量をとるのは難しいですが、大豆製品やごまなどほかにもいろんな食材に含まれていますので、たくさんの種類を食べることをこころがけてみてください。また油にとけやすい性質があるビタミンなので、極端に油を控えずに上手に利用しましょう。野菜や豆腐をごま油で炒めてから汁に仕立てる「けんちん汁」や、ツナ缶の油もドレッシングに利用したサラダなどは効率よくビタミンEをとることができます。

しっかり食べて冬も元気にすごしましょう！

(管理栄養士 原田亮子)

### ～委員長より～

新しい西が始まりました。  
いや失礼・・・新しい年が始まりました。  
今年はロシア行のキップをかけたワールドカップアジア最終予選の後半戦が始まります。  
世界中の人がワールドカップに熱狂します。  
選手はもちろん見ている人も夢中にさせます。  
魅力的でカッコいいプレー、息詰まる緊張感、そして意外な結末。  
「サッカーの楽しさを知ってほしい！」  
「外で思い切りからだを動かしてほしい！」  
元気な子どもたちがいっぱい増えて、  
サッカーのすそ野、日本のすそ野を大きく広げることが我々の願いです。  
大きな夢を抱ける環境を用意することが我々大人の使命です。  
“トリ”あえずキッズ委員会をよろしくお願ひします。

(キッズ委員長 川瀬良裕)

### お知らせ♪ 事務局より・・・

【県協会】

日本サッカー協会公認キッズリーダー養成講習会

期日 平成29年 3月11日 土曜日 8:45～12:30

◎募集定員先着 30名(10名未満の場合は中止させていただきます)

会場 播磨光都サッカー場

〒678-1205 兵庫県赤穂郡上郡町光都3丁目9番3号

TEL&FAX 0791-58-1616

申込期限 2月28日(火)まで

◎参加資格:公認キッズリーダー養成講習会を受講希望する満16歳以上である者  
申込方法講習会事務局までメールにて申込み下さい。

メールアドレス tsuyoshin@hotmail.com

参加費 5000円 (3月3日迄に入金方法などをお知らせします。)

内訳 ①・キッズドリル②・アイスブレイク集 受講料)

持ち物 運動の出来る用意 サッカーボール 筆記具

問合せ先 西播磨サッカー協会 キッズ委員会 中山

メールアドレス tsuyoshin@hotmail.com

詳しくはホームページをご覧ください♪

info@hyogo-fa.gr.jp へどしどしお寄せ下さい。

皆様のご訪問をこころよりお待ち申し上げます



<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

