

HFA キッズ通信



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

～西宮サッカー協会・キッズ委員会から～

本年度、西宮市の幼稚園訪問は昨年度より2園増えて全9園（公立幼稚園）となり、全実施計画数は22回となっています。①回目は5月17日(水)に鳴尾北幼稚園で始まり、来年3月5日(月)②回目夙川幼稚園で終わる予定です。写真は②回目の大社幼稚園での集合写真です。

西宮では、どの幼稚園にも園児の指導補助に女子大学生2名が参加しています。武庫川女子大学サッカー部・関西学院大学女子サッカー部に協力いただいています。「どうして増えているのですか？」と、たずねられるのですが、幼稚園を変わられた先生が転勤先幼稚園で広めていただいています。つまり、クチコミです。ということは、インストラクターの方々の指導の素晴らしさに他なりません。感謝申し上げます。
(西宮・上前 治)



～ JFA キッズサッカーフェスティバル 2017 兵庫 in ガバナーカップ ～



3月25日(土)みきぼうパーク第3グラウンドでフェスティバルを開催しました。200人を超えるキッズ達がサッカーを楽しみ、サッカーに目覚めてくれたかなと思います。そして素晴らしい光景に出会いました！
ボルシアMGの選手が、靴ひもがほどけたキッズに対してすごい優しい対応。
年齢を超えた国際交流。ほんとに感動しました
芦屋大学サッカー部、アルコイリス神戸、滝川高校サッカー部の皆さま、ご協力ありがとうございました



(川瀬良裕)

子どもの腰痛について思うこと



子どもにも腰痛の訴えがある。当然ながら大人とは違った訴え方と対応を考えないといけないことがある。サッカーをしている子どもにも時々我々整形外科医を悩ませるケースがある。ここでは、側彎症や二分脊椎症など先天的な異常、腫瘍、代謝異常など特殊な疾患については省かせて頂く。「腰が痛い」と言って外来にくる子ども達の多くが腰背筋痛や筋膜性の腰痛だと考えてよいと思う。しかし、中には神経症状を伴うものや「慢性疾患」を見つけないことがある。そのうちの一つがいわゆる若年性椎間板ヘルニアである。まれではあるが、小学校高学年の子どもにあることを忘れてはならない。サッカーのゲーム中に起こる腰痛は腰部の打撲・捻挫などの外傷が原因のほとんどであるが、まれに起こる椎間板ヘルニアは過度な柔軟体操を強いることや極端な動作で発生する場合がある。神経症状を見落とさなければ診断は難しくないが、現在ではCTやMRIが診断をくだすのに安易に使われるために画像的診断は容易である。しかし、画像だけにこだわってしまうと、子どもの状態を正しく把握できないこともある。我々町医者整形外科医にはレントゲン写真だけで済むことが多く、CTやMRI検査まで指示をすることもまれである。子どもの腰痛のほとんどが神経症状を伴わない背筋などの痛みである。要するにレントゲン写真上正常なものがほとんどであり、まれに隅角（椎体の軟骨の部分：シュモール）解離を起こしている子がいる。画像はともかく下肢のけがが多い中で、腰部が原因の下肢症状、特に神経症状を見きわめるのは難しい。判断を誤ると子どもの疾患を見誤ることもある。ひいては子どものサッカー人生を変える契機ともなる可能性がある。治療については、子どもの腰痛の原因が外傷であることがはっきりすれば、湿布やローションなどありきたりの治療で痛みの経過を見ればよい。下肢症状があると判断できれば、子どもに腰部安静のためコルセットを装着させたり、プレーは禁止するのを躊躇してはならない。

私は子どもに投薬することを基本的に好まないが、症状がきつい場合には坐薬などを処方することがある。子ども（小学校高学年）の椎間板ヘルニアがはっきりしても、今では手術をすることはあまりない。下肢症状が強く神経麻痺があれば話は別である。

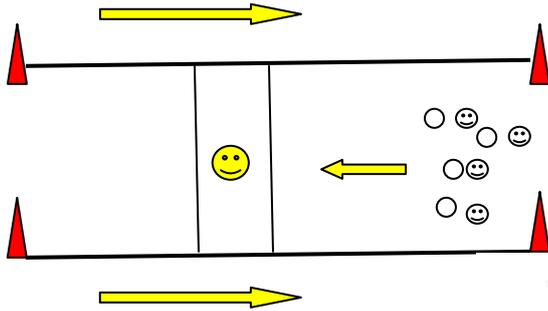
慎重に判断して、ただちにヘルニア塊を取りのぞいてやらなければならない。私は神経麻痺をきたした若年性ヘルニアの子どもを親と子どもの希望で保存的に治療した経験がある。某医で手術を受ける直前に私の医院を受診した子どもである。手術をせずに回復した。幸運であった。いずれにしても、腰痛を訴える子どもは当然の話だが、我々整形外科専門医に連れてきて欲しい。下肢症状として麻痺が回復せず残ってしまうと取りかえしがつかない。大好きなサッカーが出来なくなる。

(清本整形外科クリニック 鄭 仁秀)

キッズドリル

関所くぐり

第28号(だるまさんがころんだ)の発展



Key

- ・観る
- ・よける(細かく触る)
- ・ボールと共に身体も移動



真ん中の線内を動く鬼にボールをけられないように、ドリブルを行う。
通り抜けたら1点。
その先にゴールを設置すると意欲も増す。
ゴールで1点
(幼児の場合、最初はボールなしで「鬼ごっこ」として行ってもよい。)
※最初はコーチが鬼役
利点: 鬼が真ん中の範囲からは出ないので、怖がらず自分のタイミングでスタートできる。また、まずは基本的な「前方」を見ながらドリブルをする習慣がつく。
この後、ランダムに動くドリブルで鬼ごっこを行い、360°意識できるように発展していく。

(キッズインストラクター 船本浩樹)

食育コラム



日差しがきつくなってきました。急に暑くなる日もあって熱中症が本当に心配になります。キッズの年代では「ごはんをしっかり食べておく」「できるだけ暑い時間帯をさける」といったことに気をつけることが大切です。体力にあわせて運動をするということと、たくさん汗をかくようなときはスポーツドリンクでの水分補給が適しています。

主な成分としては糖分・塩分(ナトリウム)が入っています。疲労回復などの目的でクエン酸やアミノ酸などが含まれているものもあります。またスポーツドリンクにはエネルギーもとれるタイプと逆に抑えてあるタイプがありますが、いずれにせよお茶や水がわりに飲むのはおなかが空かなくなったりしますのでご注意ください。練習のあとなら牛乳もおすすめです。水分・たんぱく質・カルシウムが補給できます。

そして食事がしっかりとれているかどうか的大事ですので、「今日の体調はどうか」「食事以外のものを食べ過ぎていないか」「飲みすぎてないか」にも気をつけてあげてください。

(管理栄養士 原田亮子)



～委員長より～

日本サッカー協会は4月13日に理事会を開き2016年度の登録数を報告した。昨今の少子化や家庭環境の変化などにより小学生年代の4種の登録数は前年度比4.4%減少、中学生年代の3種の登録数は1.8%減少であった。全国紙でも取り上げられたほど注目度も高いニュースである。少子化で子どもが自然に減る傾向もあるが、キッズ委員会が積極的に行っている幼稚園年代への働きかけは重要なミッションだ。小学校低学年でサッカー未経験者への働きかけをどのように展開できるのかを具体的な対策を含め、考えなければならない。普及に係わるキッズ委員会としては諸般の事情やネガティブなハードルを取り除き、「普及を考える」というテーマにも取り組んでいかなければならない。

(キッズ委員長 川瀬良裕)

お知らせ♪ 事務局より・・・

【県協会】

但馬サッカー協会

期日 平成29年 6月25日 日曜日

■キッズフェスティバル in 但馬ドーム

日時 : 6/25(日)

場所 : 但馬ドーム多目的グラウンド

時間 : 9:30 受付開始

10:00~12:00 予定

対象者 : 小学2年生以下、幼稚園児(年長)

参加費 : 500円

※切 : 6/2(金)

問合せ先 : 但馬サッカー協会キッズ委員会

(tfa1979kids@gmail.com)



詳しくはホームページをご覧くださいネ♪

info@hyogo-fa.gr.jp へどしどしお寄せ下さい。

皆様のご訪問をこころよりお待ちしております



＜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

