

# HFA キッズ通信



カーライフサポート宣言の  
**トヨタカローラ兵庫**

<https://www.c-hyogo.co.jp/>

## 【 委員長挨拶 】

新型コロナウイルスにより生活が制限されて2年半が過ぎました。少しずつですが煩わしい生活の制限が緩和されています。しかし、最近では罹患者が増加しており、楽観視できない状況です。

さて、キッズ委員会では、新たに「キッズチャレンジプログラム」という、プログラムを立ち上げました。今までの「キッズサッカーフェスティバル」や「巡回指導」などでは、体を動かすことを中心にサッカーの楽しさを知ってもらうプログラムでしたが、もう少しサッカーを楽しみたいキッズ向けのプログラムとしています。(各プログラムの詳細は、個別の記事をご覧ください。)

5月21日に1回目を開催することができ、ご参加いただいた皆さんにも好評で終えることができました。実は、一昨年度から計画をしていましたが、コロナ禍で開催することができませんでした。これからもサッカーをしてみたいキッズに楽しんでいただけるよう、ブラッシュアップしていきますので、ご支援よろしくをお願いします。

また、従来の「キッズサッカーフェスティバル」や「巡回指導」も内容を更新し、サッカーをもっと楽しみたいキッズの発掘に努めてまいります。

(キッズ委員長 岡部信雄)

## 【 JFA 公認キッズリーダー養成講習会 開催報告 】

2022年5月21日(土)西宮市南甲子園小学校で「JFA キッズリーダー養成講習会(U-6)」を開催しました。

キッズ年代の指導の際に、どのような関りが必要なのか、トレーニング(遊び)にはどのような意図があるのか等、講義や実技を通して学んでいただきました。30名のキッズリーダーが誕生しました!



(JFA 公認キッズリーダーインストラクター 池内 龍也)

## 【 子どもの発育・発達(骨・筋肉) 】

子どもの骨の成長は乳幼児期に身長が急成長しますが、3~4歳を過ぎると身長の伸びは少なくなります。その後、女子では12歳頃、男子では13歳頃の1~2年間のみ再度急成長をします。

筋肉は年齢とともにわずかずつ筋力が向上してきますが、15~18歳頃に男性ホルモンの分泌が増加することより筋力の増強が望めるようになります。15歳頃から徐々に筋力訓練を行い、骨の成長が止まる17~18歳から本格的な高強度の筋力訓練を行うのが良いので、若年時から強度な運動や筋力訓練を行うとスポーツ障害を起こすことが多々あります。

子どもの骨は弾力性に富む一方成人に比べて弱く、特に軟骨部分に損傷を受けることが多くあります。また、筋肉や腱は骨よりも成長がゆっくりであるのに、思春期では身長が急速に伸びるため、筋肉や腱は引き延ばされて過緊張の状態となり、筋肉や腱が骨に付着する部位で骨や軟骨ごと剥離する障害を起こしやすくなります。

スポーツ障害の治療は基本的には安静ですが、骨が変形したものは治りません。そのため変形したままで骨が固まるのを待つため長期の安静が必要になります。また、なかには手術が必要なこともあります。

キッズの年代でも無理をするとスポーツ障害を起こすことがあります。思春期のように骨の変形を起こすようなことはほとんどありません。しかし、長期化した障害は安静期間も長期となりますので、おかしいと思ったら早期に整形外科を受診させてください

(益子整形外科医院・ヴィッセル神戸医務室院長 益子 秀久)

## 【 キッズドリル 】

### みんなで探検

#### ルール①

スタートの島(口)からコーチの声掛けで△、☆、○の島を通過しゴールへ移動

#### ルール②

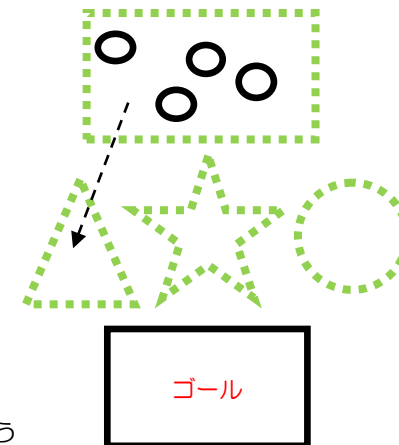
コーチが△、☆、○の島に入りコーチがいない島を通りゴールに移動

#### 発展

ボール無し、手でボールを持つ、ドリブルで移動など難易度を調整する

#### キーファクター

- コーチの声を聞こう
- コーチがどこにいるか、島の形は何かよく見よう
- ゆっくりでもいいのでボールと一緒に移動しよう



(JFA 公認キッズリーダーインストラクター 安部井 雄太)

**【 キッズチャレンジ 開催報告 】**

5月22日(土) 芦屋中央公園にてキッズチャレンジプログラムを行いました。今回初のイベントとなりましたが、多くの年中～小学3年生までの子どもたちに参加していただきました。

キッズチャレンジプログラムでは、『プレ・ゴールデンエイジ年代』で必要な運動能力向上、技術向上を目的にサッカーを楽しみながら行います。幼稚園クラスでの技術向上トレーニングでは、『海賊ドリブル』で楽しみながら、ドリブルタッチやキックの向上を意識し、海賊になりきりながら、誰が一番お宝を集めることができるかを競争し、楽しみながらトレーニングを行いました。

小学生クラスでは相手を見てドリブルすることをテーマに行い、1vs1のトレーニングでもステップワークから始まるオーガナイズで技術だけでなく自然とステップも向上するように考えました。参加してくれた子どもたちは自分たちでよく考え、相手にボールを取られない工夫をしてくれました。

今回、初めてキッズプログラムを行いました。参加していただいた保護者からは『見ていても楽しい』や『子どもが真剣にサッカーをやってくれて嬉しかった』などの声もいただき、次回のキッズプログラムでも楽しみながら運動能力や技術が向上していけるように工夫していきたいと思えます。

次回は10月8日(土)に芦屋中央公園にて開催予定です。みなさまの参加をお待ちしております。



(キッズチャレンジ担当 加藤 琢馬)

**【 親子女子サッカー体験報告 】**

6月12日(日)にノエピアスタジアム神戸で親子サッカー体験会を開催しました。なでしこジャパンの国際親善試合を10月6日(木)にノエピアスタジアム神戸で開催予定となっており、そのなでしこジャパン盛り上げイベントとして開催しました。当日は、午前の部(年中～小3)に48組96名、午後の部(小3～小6)に10組20名の女子親子が参加して、親子で出来るサッカーイベントを楽しみました。当日はスペシャルゲストとして、元なでしこジャパンの海堀あゆみさんも参加され、大いに盛り上がりました。次回も予定していますので、詳細が決まりましたらHP、SNSでお知らせします。楽しみにお待ちください!



(キッズ副委員長 橋本 賢)

**【 年間活動予定 】**

- 【巡回指導訪問スクール】・・・・・・ 随時開催予定
- 【JFA 公認キッズリーダー養成講習会】  
・・・・・・ 随時開催予定
- 【JFA キッズサッカーフェスティバル】  
・・・・・・ 随時開催予定
- 【キッズチャレンジ】  
・・・・・・ 随時開催予定



<https://www.instagram.com/hyogokids/>



Soccer



詳しくはホームページをご覧くださいネ♪  
info@hyogo-fa.gr.jp ^  
皆様のご訪問を心よりお待ちしております

<https://hyogo-fa.gr.jp>



<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

