

サッカーの用具 これから揃える方へ

(2年生以下)

南行徳フットボールクラブ

1. ボール

小学生は6年生まで4号のボール(直径20.5cm、重さ350~390g)を使用しますが、市川市サッカー協会では、小学2年生以下の選手には3号(直径19cm、重さ320g程度)の使用を提唱し、協会主催の大会では3号ボールを使用しています。南行徳FCでも2年生以下には3号ボールの使用をおすすめしています。キック力を求める年代ではありません。ボールタッチの上達のためにも、体格にあった扱いやすい「大きさ」「重量」のボールを使用しましょう。



園児や小柄なお子さんには、3号でも軽く衝撃の少ない軽量(250g、150g)タイプもあります。

色は、動体視力の発達が十分でない時期でもあり、比較的目立つ色の方が扱いやすいといわれています。校庭では白よりは黄色や青等が目立ちます。ボールは各自で準備していただきますが、購入するまではクラブのボールをご利用ください。

2. シューズ

サッカーシューズにはトレーニングシューズとスパイクがありますが、低学年は足腰が未発達な時期であるため、素足の感覚に近い、やや柔らかめで軽く、靴底はすべるくらいのトレーニングシューズでお願いします。南行徳FCでは2年生以下のスパイクの使用は認めていません。また、“瞬足”のような運動靴でもかまいませんが、ボールを足で扱うにはあまり向いていません。

選ぶポイントは(1)足の横幅 (2)甲の高さ (3)かかとの部位(かかととシューズのかかとのカップの形・湾曲)が足に合っているもの(4)つま先に若干の余裕のある(シューズの中で、小指も含めた足の指の曲げ伸ばしが出来る)サイズ。必ず試し履きをしてお子さんの足にあったものを選んでください。

* シューズは、メーカーによりサイズや形状が若干異なります。 * 2年生以下では、まだ自分で靴ひも



をしっかり結ぶことが出来ないの、マジックテープ式が扱いやすいです。 * シューズは高価なうえ、この年代は足もどんどん大きくなります。サッカーの時だけでなく、日常的に通学や遊びにも使用し、足の成長に合わせて細目に買い替えていただけるとよろしいかと思ます。

3. レガース (シンガード・脛あて)

けがを避けるため、レガースの着用が義務づけられています。公式試合はもとより練習試合でも着用していなければ出場できません。練習でもゲーム(試合)や対人練習などでは着用が必須です。入部の際は各自で準備していただきます。

4. 服装 (ウエア・パンツ・ソックス)

サッカー専用のウエア類でなくても良いのですが、なるべく動きやすく、通気性・発汗性の良い物を。冬場は重ね着を主として、暑くなったら脱げるようにします。ボタンや金具等のついていない服及びズボン(パンツ)を着用。ジーンズやボタンシャツなどは厳禁です。

ソックスは、サッカー用ストッキングまたは、ハイソックスを着用して下さい。

5. ユニフォーム(大会や練習試合で使用します)

クラブでは共用のユニフォーム(上着)を用意していますが、サッカーパンツ(黒)と、赤と白のストッキング2種類(共にアディダス製)を各自で準備していただきます。購入する場合は、近隣ではウエダスポーツさん(南行徳 1-2 ☎395-8074)が取扱っています。



* その他、ご不明な点は、指導者にご相談ください。

(2018.4)