



# サッカーの用具 これから揃える方へ

(3年生以上)

南行徳フットボールクラブ

## 1. ボール

南行徳 FC では3年生から6年生まで4号のサッカーボール(直径 20.5cm、重さ 350～390g)を使用します。購入する際は、『JFA 日本サッカー協会 検定球』のロゴがついているもの(人工皮革・縫いボール)をおすすめします。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です。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。練習時には主にトレーニングシューズで、試合などでは、柔らかいグラウンドや人工芝、天然芝などの会場もありますので、スパイクとトレーニングシューズを使い分けられるとよろしいでしょう。

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サイズ(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くらい)。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。

\* 足がどんどん大きくなる年代ですが、サイズの合わないシューズを履いていると、技術の習得の妨げとなるばかりでなく、サイズの小さいシューズを履いていると成長の妨げにもなります。高価なものではありますが、足の成長に合わせて替えてください。また、おさがりなど他の人が使用した靴は形状が出来上がっており、あまりお勧めできません。



## 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・発汗性の良いスポーツ用の物を。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(低学年・黒／高学年・白)と、低学年は、赤と白の ストッキング 2種類(共にアディダス製)、高学年は紫(プーマ製)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。



\* メガネは、ゴーグル式のスポーツ専用のものを着用します。その他、ご不明な点は、指導者にご相談ください。

(2018.4)