

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号球(直径20.5cm、重さ350～390g)を使用します。南行徳FCでは、サッカーを始めた1～2年生には3号球(直径19cm、重さ320g程度)の使用を推奨しています。園児は、3号球で練習します。



園児や1.2年生の年代は、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」と「重量」のボールから始めることをお勧めします。

園児や小柄なお子さんには、3号球でも軽く衝撃の少ない軽量(250g、150g)タイプもクラブで用意していますので、ボールに慣れるまでは、クラブのボールをご利用ください。

また、この年代は、動体視力の発達が未だ充分でない時期でもあるので、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。ボールは各自で用意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、やや柔らかめで軽いトレーニングシューズを用意してください。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。

シューズを選ぶポイントは(1)足の横幅 (2)甲の高さ (3)かかとの部位(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サイズ・形状のものを選んでください。なお、シューズは、メーカーによって、サイズや形状が若干異なりますので、ネットで購入する場合などには注意が必要です。



*2年生以下では、まだ自分で靴ひもをしっかりと結ぶことが出来ないのもので、マジックテープ式の物が扱いやすいです。*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、通学や遊びの時など日常生活でも使用し、足の成長に合わせて細目に買い替えてください。技術の習得や体の成長のためにも、常に必ず足にフィットしたシューズを履くようにしてください。

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。各自で準備していただきます。



4. 服装 (ウェア・パンツ・ソックス)

サッカー専用のウェ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。ジーンズやボタンの付いた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、レガースが隠れる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、ストッキング(赤と白の2種類)を各自で用意していただきます。ウエダスポーツさんで取扱っています。(南行徳 1-2 ☎395-8074)

2025.4