

JFA キッズ"U-6" ハンドブック

6歳以下の子どもたちをサポートするサッカーガイド

ホームページで展開されております。

詳しくは、JFAホームページ

<http://www.jfa.or.jp/>

の【JFAキッズプログラム】を参照してください。



サッカーをやってみよう！



JFA キッズ プログラム

Produced by JFA

からだを動かすこと、遊ぶことが大好きな子どもたちと
サッカーとの出会いを大切に・・・

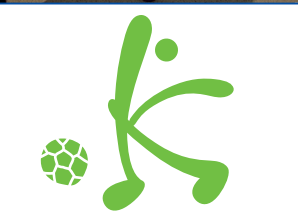
この年代の子どもとサッカー

サッカーをやってみよう！

大人のサポートが大切です



財団法人 日本サッカー協会



Saburo KAWABUCHI

川淵 三郎 ●(財)日本サッカー協会 キャプテン

今、子どもたちの心身に異変が起きています。

すぐにキレル、じっとしていられない、集中力がない、といった生活態度、あるいは、重心が後退して起こる足の浮き指現象やアキレス腱の未発達、腰痛や肩こりを訴える学年齢期運動不足症候群など、発育過程において深刻な問題を抱える子どもが増えてきました。これは、外遊びが減ったことや不規則な生活、食生活の乱れに起因している部分が大きく、刻々と変化する現代社会にあって我々大人が子どもたちの日常に意識的に関与し、是正していかなければならない問題であると痛感しています。

『JFAキッズハンドブック』は未就学児～小学生中学年の子どもの対象に、子どもたちの精神的、肉体的な発達に合わせ、楽しみながら基礎的な体力や筋力をつける方法とその指導法、生活面で配慮すべきことなどを記し

たハンドブックで、47都道府県サッカー協会のキッズリーダーを中心に「JFAキッズプログラム」やサッカー教室などに参加する子どもたちや保護者の皆さんに配布しています。

日本サッカー協会は、「JFAキッズプログラム」で子どもたちに楽しく気軽にスポーツに参加する機会や場を広げる一方で、このハンドブックのように保護者や指導者の皆さんを対象にした教本も多数制作しています。また、2007年度からは、子どもたちの心の成長にも寄与したいとして、新旧スポーツ選手を“夢先生”として小学校に派遣し、夢を持つことの素晴らしさ、それに向かって努力することの大切さを伝える授業も各地で展開しています。

スポーツは体を丈夫にするだけではなく、協調性や思いやりの精神、失敗や敗北を克服する強い心を育みます。私たちはスポーツの意義と価値、社会に果たす役割を十分に認識し、それを多くの人々に伝え、共有することで、日本中の子どもたちの健やかな成長に寄与していきたいと願っています。



JFA キッズ(U-6) ハンドブック



Kozo TASHIMA

田嶋 幸三 ●(財)日本サッカー協会 専務理事

2002年日本でFIFAワールドカップが開催されました。日本で多くの子どもたちがサッカーに出会い、興奮し、感動し、憧れを持ち、そして大きな夢を抱きました。子どもたちが扉を開いたその時を日本サッカーのさらなる発展のための時機(チャンス)ととらえ、このキッズプログラムを開始しました。大きなモチベーションを得た子どもたちに、それに見合った環境を用意し、その達成意欲を満たしてあげることが我々の使命です

しかし、こどもの発育発達を考えずに大人と同じ環境を提供してしまうと、こどもには合わず、楽しめなくて、サッカーに背を向ける結果につながりかねません。子どもたちにはこどもた

ちに合ったサッカーを提供することが必要です。サッカーは必ずしも11人ずつでなければならないものではありません。必要に応じていろいろな形に変化させることができるものです。

今日の子どもたちを取り巻く社会環境は、必ずしも理想的なことばかりではありません。そこで、スポーツを通し、こどもたちに良い刺激を与えることで、こどもたちの成長に良い影響を与えることができます。子どもたちがサッカーの扉を開いてくれたこのチャンスを逃すことなく、多くのこどもたちに、スポーツ、サッカーを楽しんでもらい、心身の健やかな発育発達に貢献できればと思っています。

目次 CONTENTS

ステップ1 04

この年代のこどもと サッカー

現代のこども事情
6歳以下のこどもたちとは？

ステップ2 09

サッカーをやってみよう！

この年代のサッカーのポイント
こんなことをやってみよう！
ゲームをやってみよう！
用具／ルール／フェアプレー

ステップ3 19

大人のサポートが 大切です

こんなことを心がけましょう
病気やケガをしたら？
考える力を育てよう！

キッズサッカーサイズ 24

JFAチャレンジゲーム 26

めざせベストサポーター 28

キッズサッカーのための 11か条 30

JFAキッズプログラム 32

ステップⅠ

この年代の こどもとサッカー

サッカーは世界中の人が大好きな、人気ナンバー1スポーツ。

世界中の人がワールドカップに熱狂します。サッカーには胸を熱くする不思議な力があります。それはプレーヤーはもちろん見ている人をも夢中にさせます。

数々の魅力的なプレー。息詰まる緊張感。そして意外な結末。

まだ小学校に上がる前の小さなこどもたちでさえその興奮を感じることができるのです。

**サッカーの楽しさを
知ってほしい!!**



このハンドブックは、6歳以下のこどもたちのために作りました。この年代のこどもたちに、外で思い切りからだを動かしてもらうために作りました。

これからサッカーの**早期教育を提案しようというのでは決してありません**。サッカー選手を育てることが目標ではなく、元気でたくましいこどもを育てることが目標です。元気なこどもたちをいっぱいふやして、サッカーのすそ野、日本のすそ野を大きく広げることが私たちの願いです。この時期はこども自身が夢中になれるような「遊び」であることが大前提。「好き!」「楽しい!」「もっとやりたい!」こんな気持ちは何より大事。ワールドカップを経験した今だからこそ、**サッカー、スポーツとの良い出会いのチャンス**をつくってあげてください。

現代のこども事情

時代の流れの中でこどもたちを取り巻く環境も随分変わってきました。

外遊びの減少 集団遊びの減少

昔 鬼ごっこ、木登り等の外遊びが中心。グループ(年齢、性別の違った仲間)遊びの中で、喜び、熱中、成功、失敗が原動力となって、からだ、精神、創造性、判断力、社会性が育てられました。大人の出る幕はありませんでした。

今 テレビ、ビデオ、コンピュータゲーム等の室内でかつ少人数(同性、同年齢)での遊びが台頭。リセットして何度も繰り返すことのできるゲームには悔しさや痛みを感じる場面がありません。時間や内容も大人がコントロールしなければなりません。

家庭環境の変化 しつけの低下

昔 兄弟も多く、縦の組織がはっきりした大家族でした。全員での食事の機会を通じて、家庭内でも日常的に競争や協調が必要とされていきました。また親の責任やこどもに対する要求も多く求められていました。

今 少子化によって、兄弟が少なく、個室が与えられる等、家族の間での刺激が少なくなりました。一人のこどもに対する親の期待が大きかったり、自分の基準でこどもに接するため過保護になったり、逆に放任になってしまうケースも出てきました。



**社会に足りないものを
スポーツは持っている**



他人への無関心 教育力の低下

昔 社会的意識が高く、年代を超えた交流やつながりがありました。学校の先生も責任持って、こどもに厳しく規律やモラルを指導する環境がありました。

今 (諸事情がありますが)注意したり、叱ったりする人が特別視され、他人のこどもに無関心な大人が増えてきました。規律やモラルを指導する場が減り、学校の先生も厳しく接することが難しくなってきました。

強制されない 自由なスポーツの減少

昔 こどもたちが空き地や広場でボールを蹴ったり野球をしたりしていました。そこでは強制されることなくのびのびと自由にスポーツを楽しんでいました。

今 空き地や広場の減少と、交通事情の変化にともなって、自由な遊びの延長であるスポーツからクラブでプログラム化されたスポーツに変わってきました。

6歳以下のこどもたちとは？

次にこどもの心身の発育発達について考えてみましょう。

こどもは小さな大人ではありません。

その特徴を十分理解することが大切です。

好奇心のかたまり

一人で転がったボールを追いつく子がいます。ころころ転がるボールに追いついては蹴って、追いついてはまた蹴っています。

この年代のこどもは知的機能が急速に発達し、自分の興味、感情に左右されます。強制されない自由意思による遊びが最も魅力的なのです。**小さくても持っている好奇心は大人以上。**こどもが進んで取り組む先には彼らの好奇心をくすぐる何かがあるのです。大人はその何かを見つけだしてあげなければなりません。転がるボールは彼らをわくわくさせてくれるのです。



やってみたい！を大切に

蹴ってばかりではボールはどんどんどこかに行ってしまう。仕方なく手で止めました。今度は足で止めてみようとしたがなかなか止まりません。ようやくふんずけて止めることができました。

集中力はこどもの自発性から生まれ、さらに知性が発達していくと考えられます。「集中しなさい」「だめだめ、もっと正確に！」などと言ったところでこどもはやる気をなくすだけです。しかし、自らやってみたいと思うことや、触ってみたい、動かしてみたい、と感ずることができれば、多くの言葉は必要ありません。「足で止めた」という気持ちを大切にしましょう。



喜怒哀楽は変幻自在

友達に来て、2人で蹴りっこが始まりました。2人とも思いつき蹴っては相手のボールを拾いに走ります。そのうち一人が怒り出し、怒られた子は泣き出しました。お父さんが2人に言いました。「あその木に当ててごらん。順番だよ。ボールはお父さんが拾ってあげるから。」最初は近くから、当たるようになったら、もう少し遠くから・・・2人は夢中です。当たると「すごい！すごい！」と誉められ、気分はエースストライカーです。

この年代のこどもは情緒が持続せず、自らコントロールすることがなかなかできません。怒ったり、泣いたり、笑ったり、ころころと情緒が変わります。そんなこどもたちに振り回されずちょっとした工夫でもう一度遊びに夢中にさせてみましょう。

自らの「達成感」はそのまま自信につながります。そして大人からの「ほめられ経験」がさらに自発性を促し、夢中になってサッカー遊びを続けることになるのです。大人はこどもの視点を変え、視野を広げるちょっとした手助けをすればいいのです。そしてたくさん誉めてあげましょう。それがこどもたちのかけがえのない財産になるのです。



自分が主役！でいいのです

広場の奥でミニゲームが始まりました。〇〇幼稚園のひよこ組対うさぎ組です。ひとつのボールを全員で追いかけます。ゴール前は相手も味方ありません。我先にとまたまたボールの取り合い。ころころと集団から転がったボールが少し離れていた子のところにいきました。そこから上手に運んでシュートです。

この年代のこどもは、非現実的なまでに**自分には肯定的**です。他人と自分を比較することが苦手です。「僕、一番サッカーがうまいんだ！」「わたしはリリーガーよ！」と多くのこどもたちは思っています。この気持ちを大人は決して否定してはいけません。

やってみることが最大の学習

「最後にコーチのまねができれば、今日はおしまいだよ。」そうやってコーチは簡単なターンをして見せました。こどもたちは一生懸命まねしてみます。「もう一回やって。」「ゆっくりやって。」・・・「これだけでも相手を簡単にかわすことができるんだよ。」ピュンと身をかかわしたコーチにこどもたちは釘付けです。

さらにこの年代のこどもは実際に自分のからだを動かしたり、直接触ったりして考えるといった思考が中心です。大人が口であれこれ説明しても彼らにはほとんど理解できないでしょう。でもコーチがやって見せてくれる動き、テレビで見たお気に入りの選手のプレーを一生懸命自分なりにまねしようとすることはできます。走る、

跳ぶ、投げる、そして蹴る。これらの基本動作が洗練されるこの時期に、**いろいろな運動経験**をすることが重要です。サッカー遊びを通して将来の基礎となる**全身的な運動能力の向上**を目指しましょう。

大人は**広場のコーディネーター**です。広場に集まったこどもたちが一目散に向かっていく仕掛けを作りましょう。そして、こどもたちの変化を観察し、飽きてきたら、すぐに次の仕掛けをしましょう。常に安全で、しかしこどもにとって挑戦となるものであることを忘れずに。



認められることこそやる気の原動力

広場から帰ると、早速ターンを披露します。「ママ、見て。」「お父さん、カッコいいでしょう。」「テレビのJリーグの試合にも大興奮です。」「僕もできるよ!」「すごいなあ!」布団を蹴飛ばしたその寝顔の向こうではどんなシュートが決まったのかな。

この年代のこどもは親や先生の保護の中で、安心して活動しています。そして信頼する大人に認めてもらいたいというつもっています。どんなに小さなことでもきちんと誉めてあげましょう。個人差が大きいこの時期だからこそ、人とは違うことをやったり、ユニークなプレーをしたときに誉めてあげることが大切です。大人に認められることはこどもにとって大きなやる気につながります。しっかりと見つめてください。

世界で一つだけの花を。

ステップ2

サッカーをやってみよう!

こどもたちにとって「**サッカーを楽しむこと**」が何より大切です。

こどもは小さな大人ではありません。

大人のサッカーにこどもを合わせてはいけません。

また、こどものゲームを大人のゲームにしてはいけません。



**からだを動かすことが
楽しい!うれしい!
おもしろい!**

こどもたちが楽しめるようなサッカーをしましょう。

みんなとサッカーをやって楽しくいろいろな経験

をすることが大事。

結果や勝敗は、この年代では重要ではありません。

勝ってうれしい! 負けてくやしい! でも結果や順位は記録しない。

こどもたちの成長を、やさしく辛抱強く助けてあげましょう。

この年代のサッカーのポイント

6歳頃までに脳の神経系は大人の90%にも達します。
いろいろな運動にチャレンジすることが、脳の発達を活発にします。
この時期は多くの運動能力を身につける絶好のチャンスなのです。
サッカーだけにこだわらず、ほかのいろいろなことにも積極的に
チャレンジしましょう。

POINT

1 興味を持続させる工夫を。 大人もいっしょに動いて、楽しみましょう。

目先を変えて、楽しくあきさせないようにこどもたちの好奇心を刺激するメニューを工夫してみましょう。回数や時間を決めて、競争の要素を入れることも効果的です。また、こどもたちは、大人がいっしょに動いてくれることを喜びます。デモンストレーションでよい見本を見せるとともにこどもたちといっしょに楽しみましょう。

POINT

2 誉めること、その気にさせること。 こどもの特徴をうまく活用しましょう。

こどもは、「近い大人に認められたい、まねしたい、集団の中で認められたい。」という欲求を持っています。この特徴を活用し、こどもたちにどんどん声をかけましょう。誉めることはもちろんですが、ヒントを与えたり、刺激したりと、こどものやる気を引き出しましょう。

POINT

3 大人の思い通りできなくても、しからないこと。 うまくいかないこどもへの配慮も忘れずに。

こどもたちの特徴を十分に理解したとしても、個人の中には、精神的にも 肉体的にも個人差やアンバランスが存在することを決して忘れてはいけません。失敗やうまくいかないことがあっても当然です。こどもたちは、トライ&エラーの積み重ねで成長していくのです。一人一人にどのように対応するかが、常に求められています。いろいろな場面で「待つ」(こどもたちを受容する)余裕を持ちましょう。



POINT

4 喜びや悔しさを味わう。

こどもたちのスタートは、「自分とボール」だけの関係ですが、少しずつ世界が広がっていきます。その過程で仲間(友だち)と協力することの大切さを感じる場面、喜んだり、悔しがったりすることを味わう場面もつくっていきましょう。

POINT

5 こどもたちの健康状態にも配慮しましょう。

こどもが自分たちで自由に遊ぶのは構いませんが、集まって大人の指導のもとで取り組むのは週1~2回、1回45分くらいまでにしましょう。こどもたちの様子を観て、早く切り上げることも大切です。15分に1回は休憩をとり、水分補給を忘れずに。雨天時や極端に暑い、寒いなどの悪天候時には、屋外での活動は中止しましょう。やりすぎは絶対にいけません。心にもからだにも負担になって、ケガや病気、ひいては将来的な問題にもつながります。むしろ、「もっとやりたい!」という気持ちを残すくらいがちょうどいいのです。

こどものサッカーの世界はだんだんと広がっていきます。



自分とボール

はじめのうちは、自分とボールだけの関係です。とにかくボールは自分のものとして追いかけて続けます。



自分と相手 とボール

次に自分をじゃまする相手という存在が現れます。自分のボールを取りに来るのはみな相手。相手も味方もわかりません。

U-6 ←



自分と味方 みんなでプレー

それからチームとして、味方となるグループと相手となるグループがわかりはじめます。



チームの中の自分 チーム対チーム

チームでチームを相手にするということがわかってくると、チームの中の存在としての自分が理解できるようになります。

こんなことをやってみよう!

サッカーには、からだ各部のいろいろな動きや要素が必要です。
ここで挙げるいくつかの例をもとに実際にやってみましょう。
ルールや人数などは状況に合わせて調節してください。また、これらの例にとらわれず自分なりに工夫してみてください。大切なことは、からだを動かすこと、遊ぶことが大好きな子どもたち。そんな子どもたちに合わせて動く機会をたくさんつくってあげましょう。

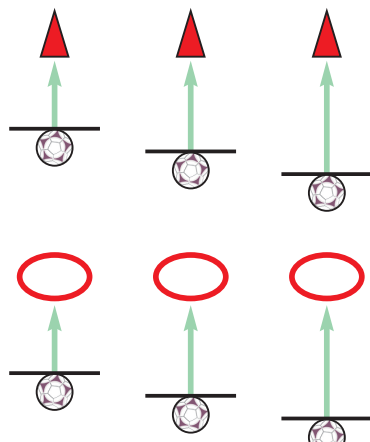


動き作り

「歩く」「走る」「投げる」「跳ぶ」そして「蹴る」
単純な動きも道具を使ったり、組み合わせることで思っている以上に難しくなります。
いろいろと組み合わせを変えて、遊び感覚で動き作りを楽しみましょう。

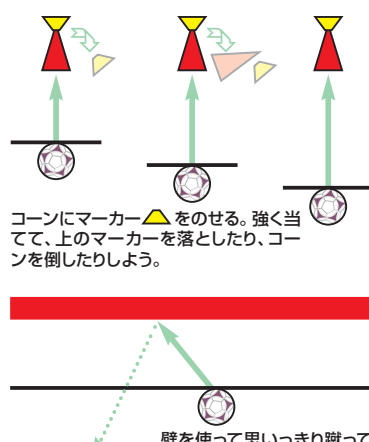
「蹴る」……キック

① ねらってキックしよう!



コントロールできてきたら、輪の中にボールが入るように蹴ってみよう。

② ねらって強くキックしよう!



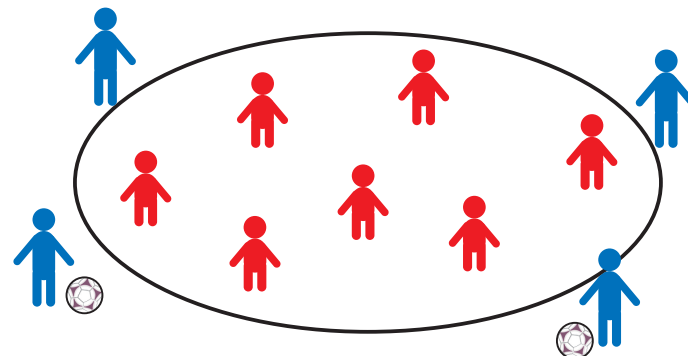
コーンにマーカー(△)をのせる。強く当てて、上のマーカーを落としたり、コーンを倒したりしよう。

壁を使って思いっきり蹴ってみよう。跳ね返ってどこまで転がるかな。

「歩く」「走る」「投げる」「跳ぶ」

③ ころがしドッジ

大人が子どもたちをねらってボールをころがします。子どもたちは当たらないように逃げます。大人と子どもが入れ替われば、子どもたちは「投げる」こともできます。

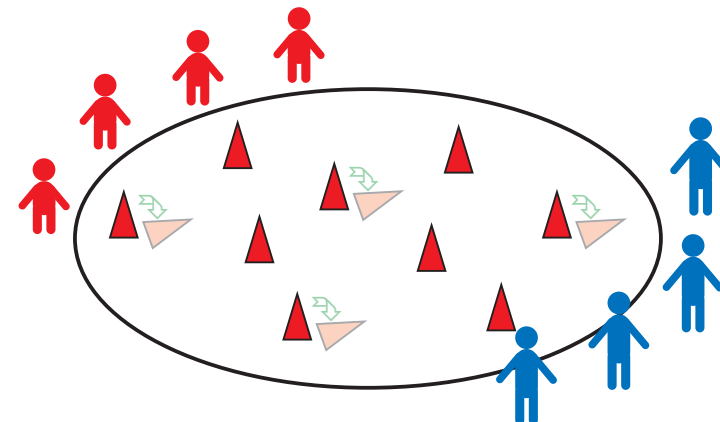


《応用》ビリビリばくだんゲーム

ボールに当たったら、2〜3秒ビリビリしびれたジェスチャーをします。

④ コーンたおしゲーム

大人チームと子どもチームの2グループで、コーンを倒す、起こす、を競います。



《応用》子ども2チームで、コーンを倒すグループと、コーンを起こすグループの対抗戦にします。

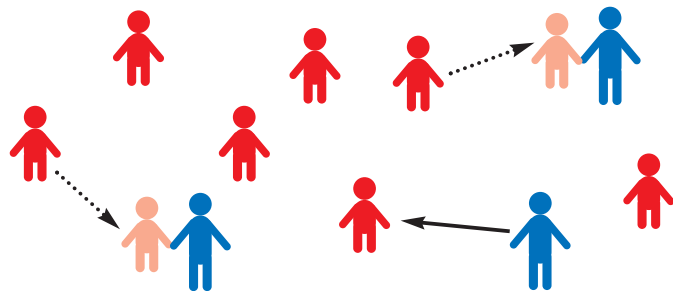
子どもvs大人の方が、子どもたちにはわかりやすいでしょう。子どもvs子どもは、発展型として、子どもたちがルールを理解した段階でとり入れてみてください。

おにごっこ

最もポピュラーな外遊びの定番です。おにごっこはただの遊びではありません。からだを動かすことのほかに物事を判断する能力が必要です。また複雑な動きを経験することでバランス感覚を養うことになります。

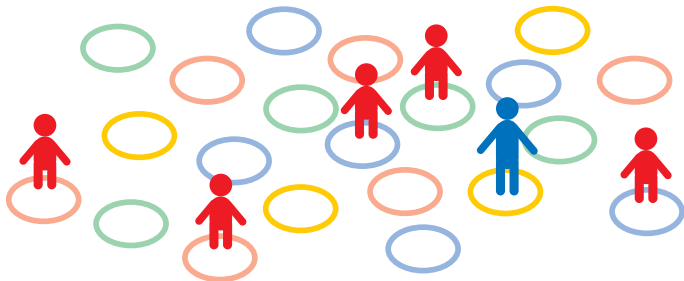
5 こおりおに

大人が「おに」になって、こどもたちを追いかけてタッチします。タッチされたこどもは凍りついて、動けなくなります。まだタッチされていないこどもにタッチしてもらおうと、動くことができます。大人とこどもで「おに」を交代してみましょう。



6 フラフープおに

フラフープの中を跳びながら、おにごっこ。おにが入れない色を決めるなどオリジナルのルールを考えましょう。



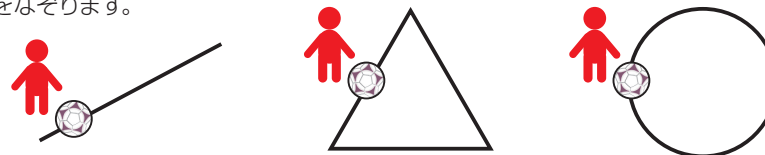
こどもvs大人の方が、こどもたちにはわかりやすいでしょう。こどもvsこどもは、発展型として、こどもたちがルールを理解した段階でとり入れてみてください。

ボールフィーリング

ボールに向き合うことがサッカーの基本です。ただ足を使った練習ばかりではなく、からだ全体を使って、いろいろな形でボールに関わりましょう。

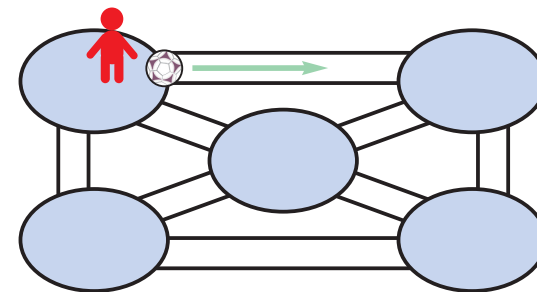
7 ボールでお絵かき

ホワイトラインなどで、いろいろな絵を描いておき、足でボールをころがしながら、絵をなぞります。



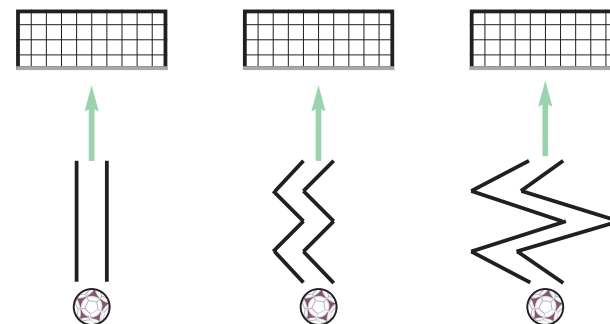
8 ボールでお散歩

あらかじめ作っておいたコースの中を、はみ出さないようにドリブル(ボールでお散歩)してみましょう。休憩所を作る等工夫してみましょう。



9 シュートゲーム

あらかじめ作っておいたコースからはみ出さないようにドリブルしてシュートしてみましょう。



ゲームをやってみよう!

こどもたちにとって、「サッカー＝ゲーム」であり、最も楽しい時間であるべきです。11対11でするものだけがサッカーのゲームではありません。こどもたちに合わせて一番楽しめる形のゲームを演出しましょう。そして結果や順位よりも、がんばったこと、前にできなかったことができるようになったこと、もっとがんばろうと思うことが大事です。ゲームを経験することで、「サッカー大好き少年・少女」がたくさん増えてくれることに意味があるのです。

用具

特別なものは必要ありませんが、選ぶ基準は大切です。

●ボール 恐怖心を抱かせないように!

この年代には、あまり飛びすぎないもの、弾みすぎないもののほうが適しています。地面に転がるボールでサッカーをさせましょう。大きすぎや足の負担になるものも避けましょう。この年代には大きさとしては**3号球**が適当です。

●ゴール

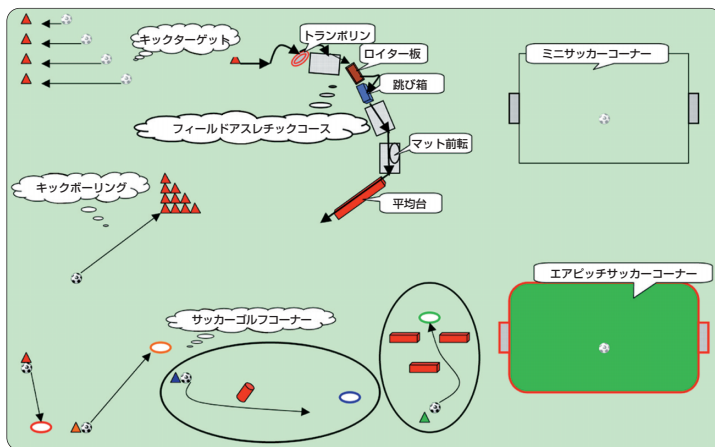
横1m×縦0.5m～横3m×縦2m程度であれば、特に指定はありません。

こどもたちはネットを揺らすゴールが大好きです。ネットがついたものがなければ、コーンやフラッグで代用しましょう。倒れやすいものや壊れやすいものは事故の原因です。安全なものを選ぶと同時に**事故防止に十分な注意を!**

●その他

服装やシューズは、動きやすいものであれば必ずしも特別なものは必要ありません。

例えばキッズフェスティバルはこんなふうで開催してみましょう。サッカーだけでなく、いろいろな遊びもとり入れてみましょう。



ルール

ゲームのルールはこどもたちに合わせて工夫しましょう。

●勝敗

大会で勝敗を競うようなことはやめましょう。この年代で全国大会までして勝敗を決める必要はありません。大会というよりはフェスティバル・交流会のような設定が望ましいでしょう。また、**結果を記録しない、順位を記録しない**、を約束事としましょう。

●人数：何人でもいい

例えば **4対4／8対8／11対11／たくさん対たくさん** 等

参加するこどもたちの人数等に応じて設定してください。その場にいるたくさんのこどもたちが楽しめるように考えてください。場合によっては、ボールの数を複数にし、たくさんのこどもたちがボールに関わる状態を作っていくことが望ましいでしょう。また、ゲームが長い時間途切れることのないように、大人が周りからどんどん次のボールを入れてあげる等の工夫をしてみてください。

●ピッチ

広すぎると負担になります。場所や人数やこどもたちの状態をみて設定してください。こどもたちに枠・ラインの意識がないため、はじめのうちはピッチの枠には、あまりこだわらない方が良いでしょう。

●時間

こどもたちの集中力・体力・健康面を考慮し、試合時間は、**5～10分程度** 一日中で2～3試合が望ましいでしょう。長くても半日で終了するスケジュールで。

●ルール

はじめのうちは攻撃方向のみを指定。
「あっちのゴールへ入れる、こっちのゴールを守る」(ゴールと攻撃方向)
「人をぶったり蹴ったりしない」(反則)
これだけでも十分にサッカーは始められます。

●注意事項

雨天時や極端に暑い、寒いなどの悪天候時には、屋外での活動は中止しましょう。



フェアプレー ルールの精神は、安全、公平、喜び。

●フェアプレーってなに？ どうしたらいいの？

サッカーとの一番はじめの出会いから、伝えたい大切なことがあります。

**みんなとやるから楽しい。ルールがあるから面白い。
仕返しはしない。一生懸命やって、勝っても負けても握手。**

味方も相手もレフェリーも、サッカーをするための大事な仲間。一生懸命がんばって、終わったら握手。「勝ち」も「負け」も受け入れられるこどもに育てていきます。

●グリーンカード

サッカーでは、警告はイエローカード、退場はレッドカード。やってはいけない行動ばかりを探してはいませんか？



いいことをしたときに、ポジティブなフィードバックがあることで、こどものフェアプレー精神は育っていきます。最後まで一生懸命がんばった子、素直に自分から正しいことが言えた子、転んだともだちを助けてあげた子…。そんな気持ちを大事に育ててあげたいから、すてきな行動にはグリーンカード。私たち大人から「フェアプレーをありがとう」の気持ちを伝えましょう。



Japan Football Association

ステップ3

大人のサポートが大切です



こどもたちは**大人の行動を見て、同じようにふるまう**ようになります。

良いことなのか悪いことなのかも判断せずにそういうものだとして受け入れて、こどもは育っていきます。

**教えている大人の
見ている大人の
態度こそ大事。**

一生懸命にがんばっているこどもたち。ぶつかってしまったも転んでしまっても、たくましく立ち上がるこどもたちを、落ち着いて見守ってください。誉めてあげてください。心配することがあっても、ハラハラすることがあっても、動揺してはいけません。勝っても負けても転んでも、がんばった結果として大人が**冷静に受け止めてください**。そんな大人の姿を見て、こどもたちも落ち着いて受け止められるようになっていくのです。

こんなことを心がけましょう

こどもは一人一人違います

こどもの発育発達には、一人一人**個人差**があります。**個性**もあります。他のこどもと比べないで、あせらず少しずつ。もし比べるのであれば、今までのその子と比べてあげてください。その子に合わせて、できることから自分でやらせましょう。

こどもの失敗は自ら学習する大切なチャンスです

こどもはたくさん失敗することで、いろいろなことを学んでいくのです。失敗する前に先回りして手を差し伸べていたら、自力で学ぶ大事なチャンスを奪うことになってしまいます。そして、いろいろな場面で**「待つ」余裕**を持ち、こどもの目線になって、わかりやすい言葉で穏やかに話すよう心がけてください。

積極的に応援に参加しましょう コーチやレフェリーを尊重しましょう。

可能な限り、こどものサッカーを見に行きましょう。こどもと**楽しみの時間を共有**し

てあげてください。応援するときは、こどもたちの「判断」を尊重し、

外からの声で彼らの「判断」にプレッシャーをかけないようにしましょう。**自分で「判断」**をし、プレーすることが重要です。そして、自分のこどもだけでなく、みんなのサポーターになってあげてください。相手や味方を問わず、良いプレーに対しても拍手を送ることが、こどもたちにとっても、良い影響を与えるはずです。

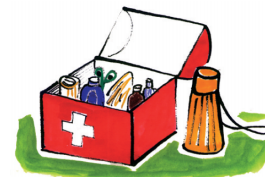
結果より大切なこと

サッカーをした後は、勝ち負けではなく、楽しかったかどうかを聞いてあげましょう。大切なのは、勝敗よりもサッカーを楽しむことです。こどもたち自身が「できないと自分が困る」と少しずつ感じ、**「自分がこうしたい」**と思って何かをすることができるように。豊かな人間性を育み、こどもたちが将来しっかりと自立していくために大人がしっかりとサポートしてあげてください。

- ☐ よそのともだちと遊べますか？
- ☐ 外遊びが好きですか？
- ☐ 自分で身支度ができますか？
- ☐ 自分から挨拶ができますか？
- ☐ はっきり返事ができますか？
- ☐ 「ありがとう」「ごめんなさい」が言えますか？
- ☐ 大きな声が出せますか？
- ☐ 相手の目を見て話せますか？
- ☐ からだを動かして遊ぶことが好きですか？

辛抱強く、少しずつ、こどもたちが伸びていくのを助けてあげましょう。

病氣やケガをしたら？



外遊びにケガはつきもの。

またこどもの体調には常に注意が必要です。

危ない場所や無理な練習を避けることはもちろんですが、もしもの時にあわてないように、何をすればいいのか考えてみましょう。

外で元氣にからだを動かすと どんないいことがあるのですか？

A この時期にからだを動かすことは、身体機能の発達にとっても重要です。また、外でみんなでボールを使って遊ぶことは、こどもの目にも、とてもいい刺激になります。家でテレビゲームなどしていないで、外に出てボール遊びをしましょう。外で思いきりからだを動かして、おなかをすかせてご飯を三食好き嫌いせずにしっかり食べ、夜はぐっすり眠ることで、成長のためのホルモンが分泌され、からだもどんどん大きくなります。運動した直後にはオレンジジュースなどで使ったエネルギーを補給しましょう。

夏場や日差しの強い日に注 意すべきことを教えてください。

A 常に練習時には注意が必要です。15分に1回は「水分補給」のために休憩をとりましょう。ですから、飲み物は必ず用意するようにしましょう。また、汗をかいたままにしておかず、いつでも着替えられるように、タオルや着替えも用意しておきましょう。特に夏場は熱中症にも注意が必要です。具合が悪くなった、涼しいところで休ませ、水分補給を行い、脇の下や首、足のつけねなどを氷で冷やしましょう。いつもと比べて元気がなかったり、食欲が無かったり、前の晩ぐっすり眠れなかったりしたときには、無理に外には出さず、しばらく様子を見ることも大切です。

万が一ケガをしてしまったと きの応急処置を教えてください。

A サッカーでは、ぶつかる、転ぶといったことが起こります。まずはあわてず症状を把握することが大事です。足をひねったりぶつけたりしたときには、動かさないようにして圧迫し冷やします。鼻血が出てしまったら、つまんで圧迫、その上で冷やして、まず血を止めます。腫れたり出血が止まらなかったら病院へ。頭をうったらずぐに休ませて様子をみます。気分が悪かったり頭痛があったり意識がおかしかったりしたら、すぐに病院へ。救急箱、水や氷は常に準備しておくようにしましょう。大人の皆さんは、ケガに対する知識を身につけて、すばやく適切な応急処置を心がけましょう。

その他、日頃から心がけてお いたほうが良いことは何ですか？

A うがいをする、手を洗う、着替えやタオルをいつも持参して、汗をかいたままではない。このくらいのことだったら普段からできますね。この年代はまさに成長の真っただ中。運動をすることは本来、良い刺激になりより良い成長を促しますが、その加減に失敗すると反対に悪い刺激になってしまいます。もしケガや病氣をしてしまったら、ゆっくり休み、しっかり治すことが大切です。こどもが運動をしたがっても我慢させましょう。早く治して、元気になってから、また遊ばせるようにしましょう。

考える力を育てよう！

こどもの論理的思考力を育む

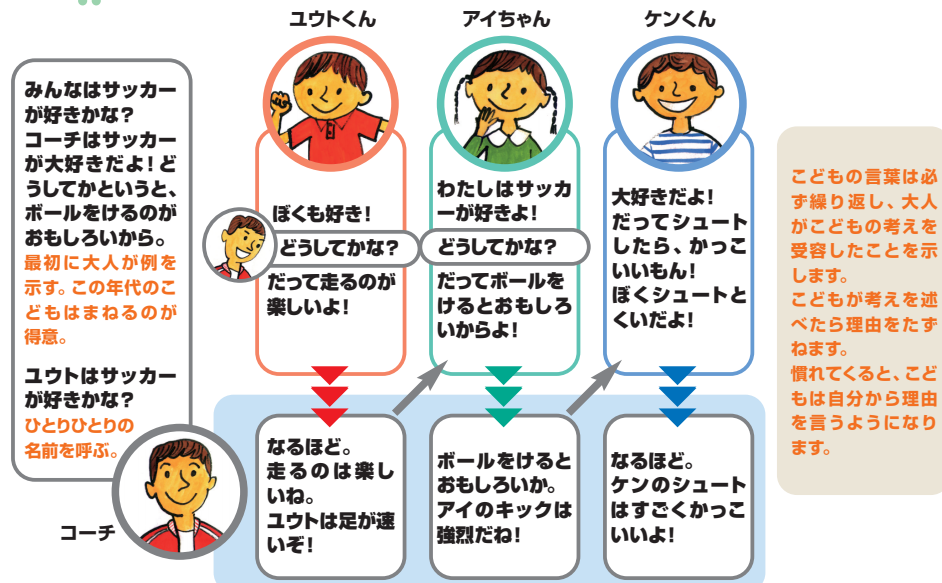
U-6 考える力の土台を創るために最も重要な年代

こどもが世界のあらゆる現象について「どうして？」と疑問を持ち出すこの時期に大人がどのように対応するかが、こどもの論理的思考力の発達に大きな影響を与えます。そしてこの論理的思考力が、サッカーに限らず生活のあらゆる場面で必要な分析力、複眼的思考力、創造的思考力に繋がってゆくのです。思考力の土台が形成されるこのU-6の年代に、こどもの考えを潰さずに誉めて伸ばすことは、こどもの可能性に大きく影響を与えるとと言っても過言ではないでしょう。

U-6年代のコミュニケーション・スキルのトレーニングにおいて重要なポイント

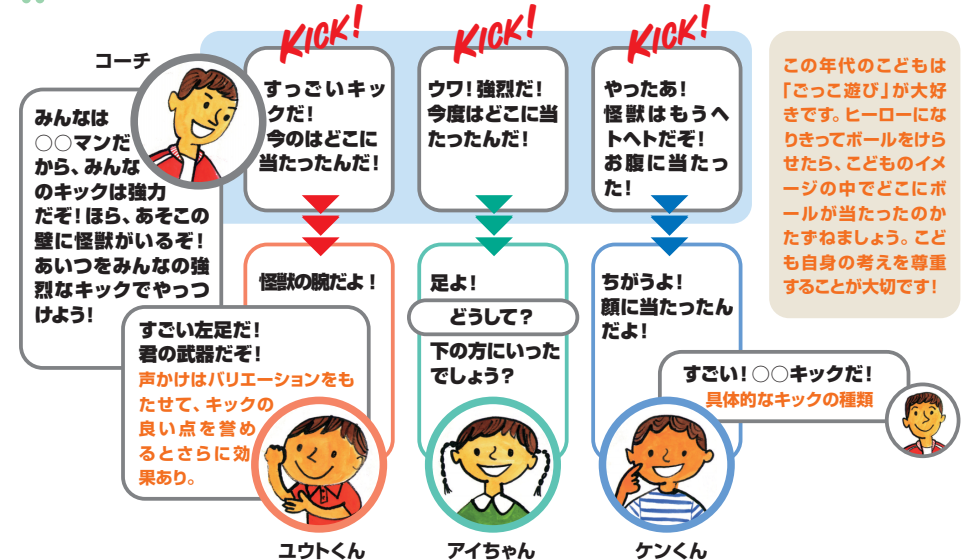
- 1 こどもの自由な発想を受容し、認めて誉める
- 2 論理が破綻していても否定せず、こどもが自分の考えの根拠を述べたことを誉める
- 3 「どうして」「なぜ」を軸にこどもとコミュニケーションをする
- 4 こども扱いせず、こどもの理解できる言葉で練習の意味や目的を説明し、こどもに考えさせる
- 5 生活のあらゆる場面でコミュニケーション・スキルを応用する

みんなで楽しく意見を交換 コミュニケーション・スキルを用いて

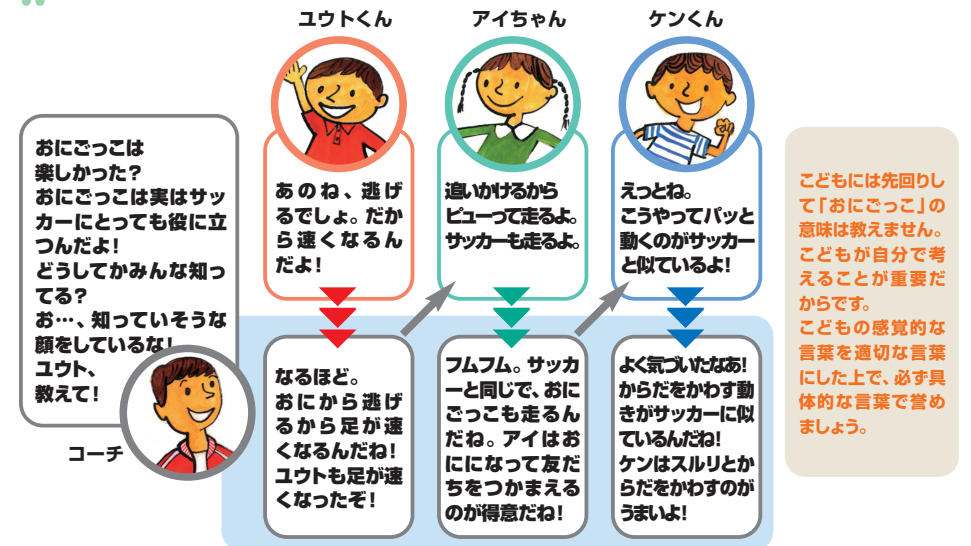


●こどもの発言に添ってこどもを誉めます。

強いキックは何のため？



「おにごっこ」はどうしてサッカーの役に立つの？



●こどもをまとめて誉めることはしません。必ず一人一人を誉めましょう。

つくば言語技術教育研究所 所長 三森ゆりか

参考文献：「論理的に考える力を引き出す 親子でできるコミュニケーション・スキルのトレーニング」(一声社)
「イラスト版 ロジカル・コミュニケーション 子どもとマスターする50の考える技術・話す技術」(合同出版)

キッズ サッカー サイズ



「ボンキーズ21」と協力して
キッズのためのサッカーサイズができました。
ウォームアップ、コーディネーショントレーニングに最適です。
いつでもどこでも楽しくおどっちゃおう！

振り付け：南 流石

イントロ



ヘーイ！



1 サイドステップ×3
右へ移動



2 飛び上がって両手を
頭の上でたたく。



はじめよう。



3 左手を高く上げる。

ウッ！



4 ボールを 拾って、

ハッ！



5 スローイン。

きみはこどもの



6 腰をおとして、細かくツ
イスト。くり返す。

Oh,ho



7 まっすぐ立つ。

だいひょうだ！ニッポン



8 ユニフォームを見せる
ようにゆらす。

ウッ！ハッ！

間奏



親指で自分を指す。×2



9 胸トラップ。



10 右足でキック！



11 ジャンプして、ヘディン
グ。くり返す。

ヘーイ！ヘーイ！ベイバー

ウッ！ハッ！
ラインあげよう Oh,ho



キープしろ。



片足で右へ一回転。

Oh,ho



12 両手を組んでジャンプ。

みぎあしにげんきを



13 両手両足を右左にふる。

ひだりあしにゆうきをのせて



右手を上げて、
左手を足の下へ。



左足を上げ、両手を曲げ
てわきをしめる。

オーバーラップ



右手を上げて指さす。

クロスいれる



助走をつけて、
右左にキック！

ファンタジスタになるんだ



自由に喜ぶ。

ヘーイ！さいこうさ

ウッ！ハッ！
きみのドリブル Oh,ho



両手を曲げて、
上下にふる。

とめられない ニッポン



左手と右足を上げ、すぐ
に右左を入れかえる。

ウッ！ハッ！

ヘーイ！さいこうさ

ウッ！ハッ！
ハットトリック Oh,ho



いただきさ



ひざをついて、
両手を上げてふる。



ヘーイ！ヘーイ！ベイバー

ウッ！ハッ！
フェアプレイだぜ Oh,ho

握手しよう ニッポン



スライディングタックル。
もう一人はそれをかわし、
起こして握手。

ウッ！ハッ！



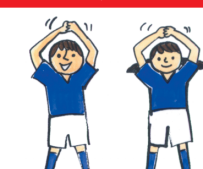
相手の手を右左交互に
たたく。

ヘーイ！エヴリバディ

ウッ！ハッ！
きみはこどもの Oh,ho
だいひょうだ！



ニッポン



両手を胸の前で組み、
頭の上でふる。

エンディング



深呼吸。



手をつなぐ。



バンザイ！

めざせ
クラッキ!

ボールはともだち



JFAでは、個人のテクニックを伸ばしていくためのツール「JFAチャレンジゲーム“めざせクラッキ! ボールはともだち”」を展開しています。

この「JFAチャレンジゲーム“めざせクラッキ! ボールはともだち”」ではJFAチャレンジゲームの初級段階のステージ6までを設定しました。キッズ年代の5歳から8歳程度までを対象に、バランス良く身体を動かすことを目標に作られています。大人の初心者の方でも楽しめる内容になっています。チーム・学校の練習ツールとして、さらには親子のコミュニケーションツールとしてぜひ活用ください。

購入方法

JFAホームページ (www.jfa.or.jp)
または
ベースボール・マガジン社
スポーツ総合サイト
「SportsClick」(www.sportsclick.jp/)内
「BBM@BOOKCART」にて通信販売

【ブック】
A5版
44ページ
300円(税込)

【説明用DVD】
700円(税込)
「めざせクラッキ!」の内容をわかりやすく実演したDVDです。

「クラッキ」とは、**ブラジル**(ポルトガル語)で「名手」「サッカーのとてもうまい人」という意味。

ボールとなかよく、みんなでトライ!!

「JFAチャレンジゲーム“めざせクラッキ! ボールはともだち”」は【動きづくり】【ボールあつかい手】【ボールリフティング】【ボールフィーリング】の4つのカテゴリーの組み合わせの6つのステージ、全51種目で構成されています。

ステージ1【動きづくり】

1 動きづくり
各20秒以内で動作を繰り返す。動きの質を高めることが目的。

01 両足ジャンプ
両足を同時にジャンプする。両足が同時に着地する。

02 片足ジャンプ
片足を同時にジャンプする。片足が同時に着地する。

03 かかし
両足を同時にジャンプする。両足が同時に着地する。

ステージ1【ボールあつかい手】

1 ボールあつかい手
各20秒以内で動作を繰り返す。ボールの扱い方を覚えることが目的。

04 バウンドキャッチ
ボールをバウンドさせてキャッチする。ボールが手に入る。

05 ボールころかし
ボールを足でころかす。ボールが足の上を滑る。

ステージ1【ボールフィーリング】

1 ボールフィーリング
各20秒以内で動作を繰り返す。ボールの感覚を覚えることが目的。

06 ボールタッチ
ボールを足でタッチする。ボールが足に触る。

07 コロコロ
ボールを足でコロコロさせる。ボールが足の上を滑る。

「はじめてできた!」「いつでもできる!」の合格シールを貼りながら、楽しんでメニューにチャレンジしていきましょう。各ステージのメニューをクリアしたら、最後の記録ページに金色のシールを貼って、日付けと名前を記入します。

ステージ6までの全てのメニューが終了したら、大人の方が同封されている「修了証」にチャレンジャーの名前を記入して本人に渡します。



ステージ7以上は「JFAチャレンジゲームめざせファンタジスタ! ボールを意のままに」でチャレンジを続けましょう。

DREAM

めざせ
ファンタジスタ!

ボールを意のままに



JFAチャレンジゲームの中・上級段階のステージ7以上ステージ20までの14段階は「JFAチャレンジゲーム“めざせファンタジスタ! ボールを意のままに”」で挑戦していくことができます。

この「JFAチャレンジゲーム“めざせファンタジスタ! ボールを意のままに”」は8歳程度から大人までを対象にした内容になっています。チーム・学校の練習のツール等として幅広くご活用ください。

検定員(チャレンジマスター)による検定会に参加することで、練習の成果を認定していくシステムになっています。

購入方法

全国書店にて販売中
JFAホームページ (www.jfa.or.jp)
または
ベースボール・マガジン社
スポーツ総合サイト
「SportsClick」(www.sportsclick.jp/)内
「BBM@BOOKCART」にて通信販売

【DVDブック】
A5版80ページ
1,500円(税抜)
「めざせファンタジスタ!」の内容をわかりやすく実演したDVD付きの冊子です。



ファンタジスタになるために、まずはチャレンジ!!

「JFAチャレンジゲーム“めざせファンタジスタ! ボールを意のままに”」は3つのカテゴリー【ボールフィーリング】【フェイント&ターン】【ボールフィーリング手】で構成されています。各カテゴリーはさらに項目ごとに整理され、種目は難易度順に並んでいます。

【ボールフィーリング】の例

01 リフトアップ
足裏一両足のインステップ 左右
ボールを足裏でもち、両足のインステップに乗せて上げる。そのままジャンプに繋げる。左右とも行う。

【フェイント&ターン】の例

01 ターン
インサイドターン
ドリブルの状態で、外側の足のインサイドで止め、反対方向へ方向転換。ボールを足元でコントロールする。

【ボールフィーリング手】の例

01 キックボール
両手下手投げ
両手から投げつける。連続10回。

3つのカテゴリーの中の種目の数や組み合わせで、ステージ7からステージ20までの14段階、全91種目で構成されています。

検定会に合格したらステージの段階に応じて、JFA Dreamバッジを獲得できます。検定会の詳細はwww.jfa-challengegame.comでご確認ください。

ステージ7 ステージ8&9 ステージ10&11 ステージ12&13 ステージ14&15 ステージ16&17 ステージ18&19

DREAM DREAM DREAM DREAM DREAM DREAM DREAM



ステージ20
最終ステージはJFAの主催する検定会にチャレンジ。日程はホームページでチェックしよう!

各ステージ修了認定JFA Dreamバッジ

保護者のみなさまへ

めざせ！ ベストサポーター



Navi.1

サッカーは子どもを大人にし、 大人を紳士にする

自立の第一歩

子どもなりに、自分で必要だと思うことを自分でやるのが大事。

クラブへ協力

子どものサポートであることを忘れずに。

みなさんは、子どものために一生懸命、
応援したり尽くしたりしています。
子どものためを思う、子どもによかれと思う、
強い気持ち、大きなエネルギー。
それが子どものためにより良いものとなるように、
ちょっと振り返ってみましょう。



Navi.2

スポーツ・サッカー 大好き子を育てよう

子ども自身の夢

あなたの夢ではありません。

ゆっくり見守りましょう

子ども達はサッカーが楽しく大好きです。

サッカーと学校や生活のバランス

さまざまな仲間とのさまざまな経験が幅を広げます。

トライ&エラー

勝ち負け以外に大切なことがあります。



Navi.3

みんな大切な サッカーの仲間です



クラブの考えを聞いてみて

信頼関係があれば解決できることがたくさんあります。

みんな大切な仲間

サッカーに「敵」はいません。

サッカーを知っているお父さんへ

余裕をもってやさしい気持ちで見守ってください。

レフェリーの判定を尊重しましょう

子どものときにこそフェアプレーを伝えたい

フェアプレーにはグリーンカード

JFAではU-12以下の試合でグリーンカードの使用を
推奨しています。

「〇〇の子ども」

その子はその子自身です。



Navi.4

いつでもどこでも 常に子どもをサポート

根本的な部分へのアプローチ

サッカーの練習だけでは変わらないこと。

論理的に考える力を引き出す

言葉を使って考える機会を与えましょう。

栄養・食習慣

しっかりとした食習慣を身につけさせるには、家庭の協力が不可欠！

子どもの成長

子どもの成長に合わせたサッカーの大切さを理解してください

子どもが主役—めざせ、ベストサポーター！

子どものために
良かれと思うその気持ちが
最適な方向になるために。



『めざせベストサポーター』送付の
ご依頼は、財団法人 日本サッカー
協会 技術部 03-3830-1810まで。
(冊子は無料、送料はご本人負担)
または
http://www.jfa.or.jp/shop/products/general_1/index.htmlより
全文無料で、ダウンロード(PDFフ
ァイル)もできます。



批判ばかりされた 子どもは
非難することをおぼえる

殴られて大きくなった 子どもは
力にたよることをおぼえる

笑いものにされた 子どもは
ものを言わずにいることをおぼえる

皮肉にさらされた子どもは
鈍い良心の もちぬしとなる

しかし、激励を受けた 子どもは
自信をおぼえる

寛容にであった 子どもは
忍耐をおぼえる

賞賛を受けた 子どもは
評価することをおぼえる

フェアプレーを経験した 子どもは
公正をおぼえる

友情を知る 子どもは
親切をおぼえる

安心を経験した 子どもは
信頼をおぼえる

可愛がられ 抱きしめられた 子どもは
世界中の愛情を感じとることをおぼえる

上記の詩は、アメリカの家庭教育学者、ドロシー・ロー・ノルトの「子は親の鏡」(Children Learn What They Live)という言葉です。子どもは自分が生きているとおりを学ぶという意味のタイトルです。日本でも「子どもが育つ魔法の言葉」の著者として、有名な人の詩であり、その本にも、原文から直接の翻訳も掲載されていますが、ここで引用したのは、スウェーデンの中学校の教科書「あなた自身の社会」(川上邦夫訳)に引用されたものです。

私たち大人は
こどもたちに喜びと夢を与える
責任があります。



JFAキッズプログラム

2002FIFAワールドカップの終了後、JFAの会長(キャプテン)に川淵三郎が就任し、新たな組織として「キャプテン・ヘッドクォーターズ(CHQ)」が設立されました。そして、JFA・日本サッカーの重点施策として「キャプテンズ・ミッション」を掲げ、日本サッカーの改革に推進しています。

キャプテンズ・ミッション

JFAは、「普及」と「強化」の両輪を柱とした日本サッカーの基盤確立のため、また「JFA2005年宣言」の実現に向けて定めたキャプテンズ・ミッションを通じて、サッカーに携わるあらゆる人々が、楽しみ、幸せになれる様、サッカーの普及に努めています。

- ミッション1 「JFAメンバーシップ制度」の推進
- ミッション2 「JFAグリーンプロジェクト」の推進
- ミッション3 「JFAキッズプログラム」の推進
- ミッション4 中学生年代の環境充実
- ミッション5 エリート養成システムの確立
- ミッション6 女子サッカーの活動推進
- ミッション7 フットサルの普及推進
- ミッション8 リーグ戦の推進と競技会の整備・充実
- ミッション9 地域／都道府県協会の活動推進
- ミッション10 中長期展望に立った方針策定と提言
- ミッション11 スポーツマネジメントの強化

ミッション3

主旨●心身、特に神経系の発育発達がめざましい幼児期や小学校低学年年代において、多くの子供達に身体を動かすことの爽快さやスポーツの素晴らしさを体感してもらいながら、サッカーの普及・浸透更には人材の育成を図る。この年代層(U-10・U-8・U-6)を「キッズ」と称することとし、各都道府県にて普及・育成に関する活動を積極的に展開し、日本独自の普及・育成体制を整備、「JFAキッズプログラム」として強力に推進する。

「JFAキッズプログラム」の主な活動目標を以下の通り設定し、今後も強力に推進していきます。

- ▶ 「JFAキッズプログラム」の全ての市区郡町村内での全域展開の推進
- ▶ 自主採算運営を基盤とした事業運営への移行促進
- ▶ 「支援制度」の推進
- ▶ 「対象FA」ジョイントミーティングの実施

「支援制度」の推進

JFAキッズプログラムの積極的展開・浸透を図るため、支援制度の対象FAとの協力のもと、以下の事項を中心にさまざまな活動を推進しています。

- ▶ 指導者養成
 - ① キッズリーダー養成講習会の積極的開催
 - ② キッズリーダーの都道府県協会エントリー※特に、シニア年代のキッズリーダー養成・活用を推奨
- ▶ 巡回指導の実施
 - ① ステップ1: 選定指導者による巡回指導
 - ② ステップ2: マッチングによるキッズリーダーの定期的派遣
- ▶ イベント
 - ① クリニックの実施
 - ② ゲーム／リーグ戦の開催
 - ③ フェスティバルの積極的な開催
- ▶ 普及活動
 - ① 広報活動の積極的展開
 - ② U-8／U-10の受け皿の確立
 - ③ タレント発掘・養成活動の準備・検討
 - ④ 他世代(小・中・高・大・女子・シニア)との交流※特に、4種・3種・女子との連携を推奨
 - ⑤ 「JFAチャレンジゲーム」の積極的展開
 - ⑥ JFAアンバサダーの積極活用
 - ⑦ JFAキッズキットの贈呈／キッズハンドブックの積極配布・展開
 - ⑧ キッズメンバーエントリー／キッズ団体エントリーの推進
- ▶ 関連団体連携
 - ① Jクラブ／地元チームとの協働
 - ② 自治体・行政等との連携(幼稚園／保育園／小学校への浸透)
 - ▶ 医科学／栄養学・調査／研究・施設
 - ① 医科学・栄養学面での取り組み
 - ② 基本的調査／研究実施
 - ③ 天然芝／キッズパークの設置(自治体提供／幼稚園／保育園)
 - ▶ キッズの取り組みを中心とした地域に根差した活動推進
 - ▶ キッズの取り組みを中心としたサッカーファミリー拡大
 - ▶ キッズの取り組みを中心とした事業規模拡大
 - ▶ その他都道府県協会独自の取り組み



JFA キッズ(U-6) ハンドブック

- 発行 財団法人 日本サッカー協会
〒113-8311 東京都文京区サッカー通り JFAハウス
TEL.03-3830-2004 FAX.03-3830-2005
- 編集 財団法人 日本サッカー協会
キャプテン・ヘッドクォーターズ(CHQ)・技術委員会テクニカルハウス
- 製作協力 フジテレビKIDS
- 制作協力 有限会社 ピーチ アンド ダムズン
- 印刷 アサヒビジネス株式会社

- 本紙掲載のレポート、写真、図表などの無断転載を禁じます。
- 詳しく内容を知りたい方は、JFAキッズ(U-6)指導ガイドラインをご参照ください。
- 写真提供 Jリーグフォト(株)・長岡 博史・福島県 広野町・大分県 中津江村・島根県 出雲市
- 写真協力 柏レイソル日立総合グラウンド・千葉県 習志野市
- イラスト ヨシザワ マサトモ
- 発行日 2008年3月31日