

JFAキッズ (U-8/U-10) ハンドブック

8歳 / 10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。



サッカーって面白い!



JFAキッズプログラム

Produced by JFA

からだを動かすことの喜び、ゴールの瞬間の感動
未来へ続くかけがいのない体験

キッズ1
JFAキッズプログラム

キッズ2
サッカーを楽しむ

キッズ3
大人のサポートが大切です





CONTENTS

| | |
|---|--|
| <p>ステップ1 04</p> <p>この年代のこどもとサッカー</p> <p>現代のこども事情 8歳以下のこどもたちとは？ 10歳以下のこどもたちとは？ 育成の全体像</p> | <p>ステップ3 19</p> <p>大人のサポートが大切です</p> <p>こんなことを心がけましょう 病気やケガをしたら？ 正しい食習慣を早期から 考える力を育てよう！</p> |
| <p>ステップ2 11</p> <p>サッカーを楽しもう！</p> <p>U-8/U-10年代のサッカーのポイント トレーニングのポイント ゲームをやってみよう！ たとえば 4対4 8対8のゲーム フェアプレーとグリーンカード</p> | <p>めざせベストサポーター 30</p> <p>おわりに 32</p> <p>JFAキッズプログラム 34</p> |

2005年元日、私たち日本サッカー協会は「DREAM～夢があるから強くなる～」をスローガンに、「JFA2005年宣言」を発表いたしました。『サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する』という理念を具現化するために、2015年には、サッカーファミリー500万人、世界でトップ10のチームになる、そして2050年までには日本でのワールドカップの開催と優勝、という明確な目標を設定しました。そしてそれは、単なる日本サッカー協会の目標としてではなく、日本全国のみなさんと双方向で交わされた約束という形で宣言いたしました。

この約束の実現に向けて大きな担い手となるのが、こどもたちです。そして、こどもたちがサッカーを通じて、大きな夢を抱ける環境を用意することが私たち大人の使命です。

こどもは小さな大人ではありません。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。こ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ぬ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ます。

今日のこどもたちの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ができます。

こ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。

また、この年代では、サッカーのみならず、心身を動かす喜び、スポーツをする感動は、すべてのスポーツに共通しているものです。サッカーだけではなく、他のスポーツ競技団体とも協力しながら、若年層の育成に貢献していきたいと考えております。

スポーツは身体を丈夫にするだけでなく、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、日本中のこ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。

このハンドブックは、日本サッカー協会の考え方は、キッズ年代のこどもたちにかかわる多くの方々には是非ご理解いただきたく、制作いたしました。皆様の実生活の場に生かしていただけること、また、多くの子ども達が笑顔でスポーツをし、健康で平和な世界となることに貢献できることを願っています。

この年代の こどもとサッカー



「プレ・ゴールデンエイジ」から「ゴールデンエイジ」へ。
動作の習得に最も適していると言われる
「ゴールデンエイジ」。
万全の準備を整えて、有意義な「ゴールデンエイジ」を
スタートさせましょう。

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。

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。ひとり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。

早期の専門化 偏った取り組み方

昔 日常生活の中で、時間的な余裕もあり、いろいろなことを体験し、学ぶこともできていました。こどもに対して専門化に向けて何かを働きかける風潮ではありませんでした。

今 何かに真剣に取り組む子、全く何もしない子に二極化されてきました。過度に早期からひとつのことばかりに大人顔負けの時間や労力を割いて取り組むことで、心身の負担を招くようなケースも見られるようになってきました。



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。

社会に足りないものを スポーツは持っている

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。そこでは強制のない自由な遊びとしてのスポーツが展開されていました。

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

8歳以下のこどもたちとは？

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。

貴重な「プレ・ゴールデンエイジ」。

ゴールデンエイジに向けて準備万端な状態をつくりましょう。



学校生活のはじまり

小学校1年生の春に、**家族や家を中心とした生活から、学校を中心とした新しい生活へ**比較的自由に行動することができた幼稚園や保育園と比べると、学校の生活は決まりごとが多く、こどもにとっては大きなストレスになります。こどもたちが大好きなサッカーで思う存分からだを動かし**緊張感から解放**されるようにしましょう。この生活環境の変化にさえスムーズに慣れることができれば、U-8年代は心身ともに安定した時期となります。

幼児から児童へ

幼児期に見られた自己中心的な思考はまだ残りますが、話す、聞く、書くといった学校での学習を通じて、徐々に幼児から児童へと成長していきます。言葉をうまく使えるようになり、自分の行動のコントロールや問題解決に活用していけるようになります。

しかし、抽象的な言葉はまだ理解できません。「シュートの時はボールを見よう」「ドリブルのときは顔を上げて」など**具体的でわかりやすい言葉**がこどもの可能性を広げていきます。

こどもは大人を見ています

U-8年代のこどもは**誉められることが大好き**で、大人から認めてもらおうとがんばります。他の人が自分をどう評価しているのかを考えることが可能になってきます。また、親や先生やコーチの見方をとり入れ、それをもとに自分や周りをとらえようとします。

いつも怒られてばかりいるこどもは「叱られない」「失敗しない」ことが大事だと思ってしまうようになります。また、過剰な期待もこどもにはストレスになる場合があります。それだけこの年代のこどもは大人を信頼しているのです。前向きにチャレンジできるこどもを育てるためには、**大人の態度や行動が大切**なのです。

失敗したり成功したり

いろいろな場面でこどもたちは、成功感を味わえることもあれば、痛い目にあったり、思い通りにならなかったりといった失敗も経験します。

サッカーのトレーニングでも難しい課題ばかり与えるのではなく**達成感を味わえるレベルに調節していく配慮**も必要です。また結果に対してこどもの能力を否定してしまうような言動は避けましょう。「次は絶対うまくいくぞ!」と思わせることが大切なのです。

動きたい!だから身につく

U-6年代よりもからだのバランスが良く、神経系が発達してくるこの時期は、**投げる、打つ、走る、跳ぶ、蹴るといった基本的動作の獲得**に適しています。さまざまな運動や動作を反復できるようにしましょう。単純であってもこどもが挑戦してみたいくなるような課題を与えてみましょう。旺盛な好奇心で、基本動作をどんどん身につけていきます。サッカーだけでなく、全身をいっぱい使うような運動もとり入れましょう。



プレ・ゴールデンエイジ

大切な「**ゴールデンエイジ**」を有効に過ごすために…

この年代に続くU-10年代は、一生に一度だけ訪れる、さまざまな動作を即座に身につけてしまうことのできる「ゴールデンエイジ」と呼ばれる年代です。大人になってからはなかなかうまく覚えられないような動作もこの時期にはあっという間に覚えてしまい、しかもそれは一度身につくとなかなか失われないという特徴を持っています。有意義な「ゴールデンエイジ」を迎えるためにも、その前段階である「プレ・ゴールデンエイジ」で、いろいろな動作を経験して、最適な準備を整えておきましょう。

10歳以下のこどもたちとは？

いよいよ「ゴールデンエイジ」に向けてスタートです！



本格的な思考の発達

筋道を立てて推論していくという本格的な思考の発達が見られる時期です。知的活動への欲求も増します。自らの意志でサッカーをやりたいと望むようになりはじめるのがU-10年代です。

いよいよサッカーの**専門的なトレーニングを始める時期**になります。「小学生6年間で一番自信を持ち、積極的に自分というものを前面に出す時期」とも言われています。サッカーやスポーツを通してそれぞれのこどもに自信を与え、やる気を引き出す環境をつくりましょう。

仲間集団の芽生え

学級や地域での仲間集団とのつき合いが広がってきます。同時に**専門的なトレーニングを始める時期**が強まることから、ギャングエイジと呼ばれるこの年代のこどもたちは、閉鎖的で排他的な小グループを形成することもあります。仲間同士での活動の中で、責任、協調、創造、忍耐などを学んでいきます。サッカーのトレーニングを通してこども集団の経験がたくさんできるようにしましょう。

またこれまで大人に依存していたことを自分たちでやろうとするようにもなってきます。仲間の中でもまれ、**自分で課題を克服していく体験**が自立につながり、将来への財産になっていきます。

個人の能力差の拡大

いろいろな点で個人差が大きくなってきます。大人は一人ひとりのこどもの個性を大切に、「**自分らしく**」行動することが最良であることを伝えていきましょう。そしてそれぞれに力があり、サッカーの仲間として必要な存在であることを理解させることが大切です。

最近では、こどもたちの世界の中にもあまりにも極端な能力主義と競争原理が持ち込まれ、弱い立場に置かれているこどもに対する露骨な差別と排斥を生み出す傾向も散見されます。

こども一人ひとりがサッカーを楽しむ権利を持っています。その権利を保障することが大人の義務です。

成功も失敗も大切な経験

U-8年代同様、この年代も**成功も失敗も両方体験**しながらこどもの心は鍛えられ、強くなっていきます。

失敗ばかりを経験していると、常に無力感を持つようになり、逆に成功経験ばかりでは、失敗に出会うとやはり無力感に陥ってしまいます。成功と失敗、両方の経験がその後さまざまな場面で立ち向かう課題をうまく乗り越え、成し遂げていく自信となっていきます。こどもたちが努力し課題に取り組む過程を大切に見守りましょう。

ゴールデンエイジに向けてスタートを

U-10～U-12年代は心身の発達が調和し、動作習得に最も有利な時期とされています。集中力が高まり運動学習能力が向上し、大人でも難しい難易度の高い動作も即座に覚えることができます。「**ゴールデンエイジ**」と呼ばれ、世界中どこでも非常に重要視され、サッカーに必要なあらゆるスキル（状況に応じて技術を発揮すること）の獲得に最適な時期として位置づけられています。本格的なサッカートレーニングの始まりです。サッカーで求められるスキルを習得させ、それをゲームの中で発揮できるようにトレーニングしていきましょう。

一方でサッカーが専門化し始めるこの時期から徐々にゲームでの勝ち負けが気になりだしますが、スピードやパワーのあるこどもたちだけを中心にゲームで勝つことだけに目を向けてしまうと、せっかくの「**ゴールデンエイジ**」が無駄になってしまいます。あくまでも**多様なスキルを多くの反復で身につけていくことが中心**であることを忘れてはいけません。

将来のための材料として、**からだの使い方やボール扱い**を身につけておくことも重要です。からだをうまく使うことは、こどもの時期のほうがはるかに効率良く学習されます。大人になってからではとても怖くてチャレンジできないようなことも、こどもたちはいとも簡単にどんどん覚えていきます。また、ボールを足で扱うということは、日常生活にない動作なので、これも大人になってから始めると、なかなかうまくいきません。U-10～U-12の時期に完璧にマスターしておくことが大切です。

「**ゴールデンエイジ**」がまさにスタートしようとするこの時期から、しっかりとこどもの将来を見据えて、今こどもたちに必要なことを与えていきましょう。



育成の全体像

それぞれの年代ごとのすばらしい経験が、生涯続くサッカーへの情熱、愛情へとつながっていきます。

一人のこどもが大人になっていくまでに、**長期的な成長の過程**があります。サッカー選手としての成長も同様です。

人は単純に直線的に成長していくわけではないので、それぞれの年代の特徴、しなくてはならないこと、したほうが良いことは、大きく異なります。

一人の選手が成長していった最終的な姿を思い描きつつ、各年代でその年代にやるべき最適なことをし、最終的な成長の観点から一番望ましい状態にして、次の年代へとバトンタッチして送り出していくことが重要です。**一人の選手の育成は、多くの大人の協同作業**なのです。

それぞれの年代ですばらしい経験をするのが、大人になったときのパフォーマンス、そして**生涯続くサッカーへの情熱、愛情**へとつながっていきます。

専門性が出て、厳しく追求する部分が出てくるのは、もっと後になってそのための準備ができてからのことです。

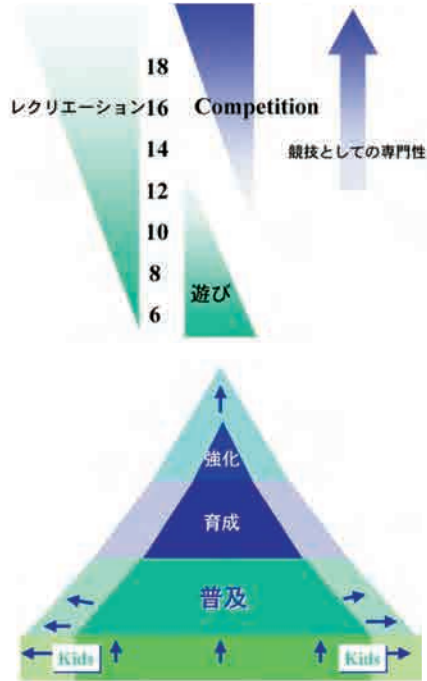
はじめはまずサッカーに接し、遊びながら楽しさを知り、好きになることがその先伸びていくための最優先事項となります。

その中で、さまざまな運動経験や社会経験を積んでいき、その後の成長のための材料とエネルギーをストックすることが重要です。

キッズの年代では、サッカー一筋である必要は全くありません。むしろ**さまざまな経験が、成長のための大切な糧**となります。

何もまだ決めつけることのできないこの年代は、うまいか下手かは関係ありません。多くのこどもたちが楽しくトライしてみることができるよう準備をし提供してあげることが私たち大人にできる最良のことであると思います。

日本サッカー協会では、**サッカーのすそ野を広げ、日本のサッカーの山を大きくしっかりしたもの**にしたいと考えています。



ステップ
2

サッカーを楽しもう!

いよいよ本格的なトレーニングの開始です。
しかし、練習の完成度やゲームの結果にこだわりすぎて
サッカーの楽しさを忘れてはいけません。
こどもたちの自由で無限の判断力を大切にしましょう。

U-8/U-10年代のサッカーのポイント

子どもたちにとってサッカーは「ゲーム」であり、「遊び」の延長としてとらえ、子どもたちが「サッカーを楽しむこと」が大切です。
この年代のサッカーは大人のサッカーとはまったく別のものです。

POINT

1 動くことが大好きな子どもたちをサポートしましょう。

遊びの要素をたくさんとり入れ「動き作り」をしましょう。ボールを使った遊び(運動)もとり入れましょう。

POINT

2 興味を持続させる工夫を。大人も一緒に動いて、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子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、子どもたちは、大人と一緒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良い見本を見せるとともに、子どもたちと一緒に楽しみましょう。

POINT

3 仲間と協力し合い、喜びや悔しさを味わうことも大切です。

子どもたちのスタートは「自分とボール」ですが、徐々にその輪を広げていきましょう。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

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

子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。子どもたちは、トライ & エラーの積み重ねで成長していくのです。一人ひとり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」余裕を持ちましょう。

● 子どもたちの判断を大切にしましょう。

判断はサッカーでも最も大切な要素のひとつ。子どもたちが自分自身で自分なりの根拠をもって判断することを励まし伸ばしましょう。

● 誰もが成功できるようにしましょう。

成功経験はとても大切。発育や経験の差を配慮し、全員が成功できるようにしましょう。

POINT

5 いろいろな「楽しさ」を実感

- からだを動かす楽しさ→プレーする楽しさ
- 大人から教えてもらう→わかる(知る)楽しさ
- いろいろなことができるようになることで味わう達成感や満足感→できる楽しさ
- 大人から誉めてもらう喜び→認められる楽しさ
- 大人あるいは子ども同士と接する→かかわる楽しさ

POINT

6 子どもたちの健康状態にも配慮しましょう。

子どもが自分たちで自由にボールを蹴って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U-8で週1~2回、1回45分くらい、U-10でも1回60~90分くらいまでにしましょう。子どもたちの様子を見て、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。

やりすぎは絶対に禁物! 「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。

子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いきます。

U-6



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-8



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。

U-10



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。

トレーニングのポイント

- おにごっこなどで判断する能力を養う。
- 多様な動きでバランス感覚を養う。
「歩く」「走る」「投げる」「跳ぶ」「蹴る」「ぶら下がる」「つかまる」などの基本要素
- スキル獲得のための基礎的な動きを取り入れる。
- ボールに慣れ親しむことに重点を。
ボールを使ったいろいろな動きづくりを積極的に取り入れ、ボールフィーリングを体得させましょう。
- こどもたちが楽しく身体を動かせるようにする。
- こどもの目線でわかりやすい具体的な言葉でアドバイスを。

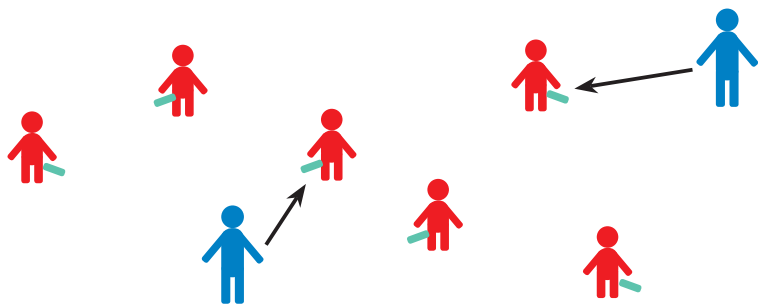
ここに挙げたいくつかの例を参考に自分なりに工夫して、実際の練習に取り組んでください。



おにごっこ

① しっぽとりおに

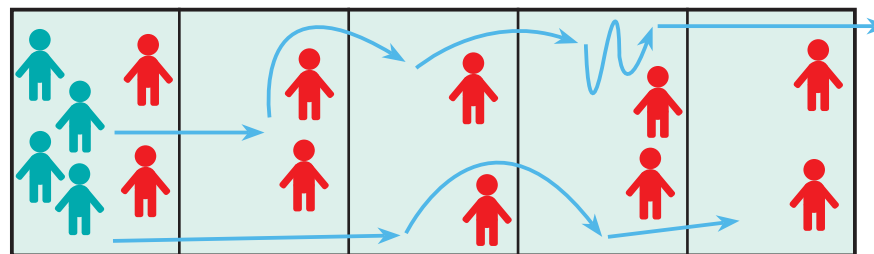
大人（コーチ）が「おに」になって、こどもたちがビブスでしっぽをつけ、とられないように逃げます。入れ替わって、大人がしっぽをつけ、こどもたちが追いかけてしっぽをとります。



- 《応用》
- ① しっぽの色を分けて、チーム対抗戦にしてみます。
 - ② 全員がしっぽをつけて、お互いにとり合います。

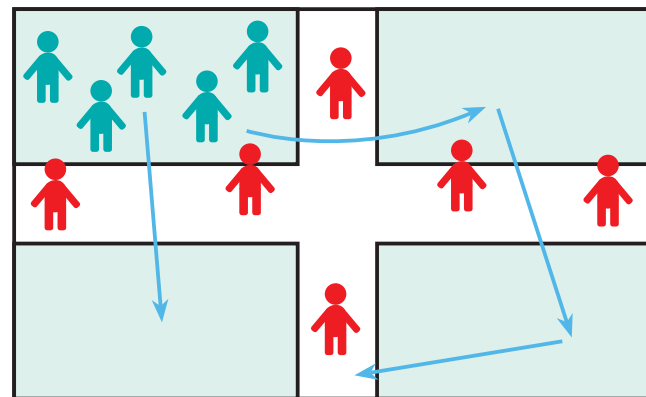
② タッチおに ①

おににタッチされないようにゾーンをすり抜けていきます。
フリーランニング、ドリブルなどいろいろなバリエーションを考えてみましょう。



③ タッチおに ②

おににタッチされないようにゾーンをすり抜けていきます。
1周するとポイント。フリーランニング、ドリブル、右回り、左回り、両方向OKなどいろいろなバリエーションを考えてみましょう。



● ぶつからないように自分で気をつけましょう（観て判断）。

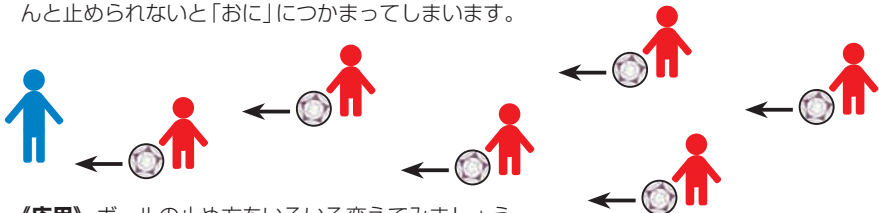
なぜ「おにごっこ」がいいのか？

- こどもたちが楽しめる「遊び」であること。
- 遊びの中にいろいろなステップワーク、「動き」の要素があること。
- 自分からの動きと、何かに反応しての動きがあること。
- 「観る」ことの意識づけができること。（おに、相手と味方、スペースなど）
- いろいろな駆け引きができること。
- 協力するという要素がとり入れられること。
- 判断する能力を養うことができること。
- ボール無し、ボール有りなどいろいろなバリエーションをオーガナイズできること。

ボールフィーリング

4 だるまさんがころんだ

大人（コーチ）が「おに」になって、こどもたちはドリブルしながら進みます。ボールをきちんと止められないと「おに」につかまってしまいます。

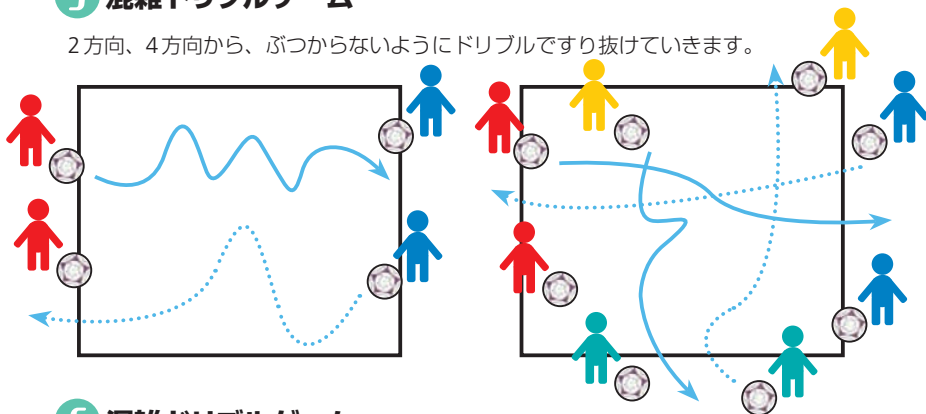


《応用》ボールの止め方をいろいろ変えてみましょう。

例：両足ではさんで止める、ボールの上に座って止めるなど

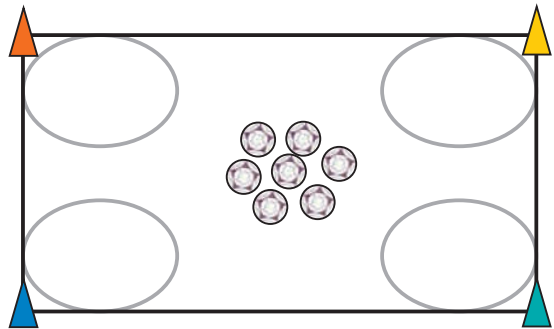
5 混雑ドリブルゲーム

2方向、4方向から、ぶつからないようにドリブルですり抜けていきます。



6 混雑ドリブルゲーム

4チーム対抗で、一定時間内でどれだけ多くボールを集めるかを競います。ルールは、いろいろと工夫できます（例：4人対抗で早くボールを4つ集めた人の勝ちなど）。はじめは手を使って、慣れてきたらドリブルで競争してみましょう。



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。

こどもたちに一番合った形で、楽しめるゲームを演出しましょう。

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。

- ① 危なくないこと
 - ② こどもたちが楽しめるサッカーになること
- この2点を踏まえた上で、以下をポイントとして考えて下さい。

● **ボール** ボールに対してこどもが恐怖心を抱かせないように！

U-8：3号球（軽いもの、大きすぎないもの。当たっても痛くない柔らかいもの）

U-10：4号球

● **ゴール** 事故防止に十分な注意を！

横1m×縦0.5m程度～横3m×縦2m（フットサルゴール）～横5m×2.15m（少年用ゴール）

こどもたちはネットを揺らすゴールが大好き。ネットがついているものが良いでしょう。

倒れたりしないよう固定すること。登ったりして遊ぶと事故のもとなので厳禁！
ゴールがない場合でも大丈夫。コーンやフラッグ等で代用することができます。

● **服装**

動きやすい安全なものであれば、必ずしも特別なものは必要ありません。

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。

● **約束事** 結果を記録しない、順位を記録しない！

大会で結果だけにこだわることはやめましょう。フェスティバルや交流会のような設定が望ましいでしょう。

こどもたちが、勝って嬉しい、負けて悔しいと思う気持ちはとても大切です。しかし、大人が勝ちにこだわって結果を第一の目標にしてしまうのは間違いです。

● **フィールド**

場所や人数やこどもたちの状態を見て設定しましょう。

狭くてもかまいません。広すぎるとこどもたちには負担になってしまいます。

● **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U-8で10分ゲーム程度、もしくは前後半合わせて20分程度まで。U-10で10～15分程度、もしくは前後半合わせて30分程度までとしましょう。2～3試合程度。長くても半日で終了するスケジュールとします。



● 人数 4対4 / 8対8等

● 11対11だけがサッカーではありません。サッカーはいろいろな形で楽しむことができます。子どもたちにふさわしいのは、4対4、8対8といった、もっとシンプルな形のゲームです。参加する子どもたちの人数等に応じて設定しましょう。その場にいるたくさんの子どもたちが楽しめるように考えましょう。場合によっては大人が入っても良いでしょう。

● はじめのうちは子どもたちの意識がボールに集中するため、おだんご状態のゲームとなりがちです。場合によってはボールの数を複数にするなど、たくさんの子どもたちがボールにたくさんかかわることができる状態を作っていくことも良いでしょう。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ましょう。

たとえば4対4

11対11のゲームだけがサッカーではありません。この年代の子どもたちにふさわしいのは、もっとわかりやすくシンプルな形のゲームです。

● なぜ4対4？

4対4は、サッカーのゲームの基本概念である「ゴールを決め、ゴールを守る」というはっきりとした輪郭を持っています。一人ひとりのボールにさわる回数が多くなり、すぐにゴールまでいくことができます。子どもでも全体を見渡すことができるため、ゲーム全体の状況を把握し、判断していくことが可能となります。また無理に長い距離を走ったり、ボールを蹴ったりする必要がないため、子どもたちは無理なく楽しくプレーできます。

フィールド(例)

40×20m。年齢やレベルによって調整します。

ラインははっきりひいた方がいいでしょう。はじめから厳格に守るのは無理ですが、徐々に認識させていきます。ゴールは2～3m幅とします。

ルール

キックオフはゲーム開始のみ。シュートが決まったあとはゴールキックから。ボールがサイドから出た場合にはキックイン。ファールがあったらすべて直接フリーキックオフサイドなし。ペナルティーキックなし。

時間の目安

5分×4ピリオド。間に十分に休憩をとりましょう。

アドバイス

ビブス等を活用し、チーム分けがはっきりわかるようにしましょう。大勢がたくさんプレーできるように、フィールド数、交代等を工夫しましょう。

コーチング

ゲームは子どもの時間です。コーチは進行役に徹しましょう。

8対8のゲーム

U-10年代では8対8のゲームを奨励します。

4対4よりもプレーの可能性が広がり、11対11よりも、みんなが積極的にゲームに参加することができます。

● 8対8の目的

広いピッチで11人でプレーするよりも確かな判断と技術を求められるのが8対8です。1対1の局面が増えることで攻守の切り替えが速くなり、即座の対応が求められます。また1人制の審判を採用することで、審判に全てを任せるのではなく、自己申告によるフェアプレー精神も育てていきます。

フィールド(例)

通常のフィールドの半分の大きさを推奨します。

ボール

少年用の4号球

人数

- 8人(内1人はゴールキーパー)とします。
- 交代要員の数はあまりに多いと一人ひとりのプレー時間が短くなってしまいますので、その際にはチーム数や時間を増やすようにしましょう。
- 交代は「自由な交代」とします。一度交代しても再度出場可能です。積極的に交代して、全員が多くの時間をプレーできるようにしましょう。

試合時間

相手と話し合って決めてください。プレーヤーの年齢や人数に応じて設定します。目安は10～15分ハーフ。参加者の人数等により、必要に応じて3ピリオド制、クォーター制をとっても良いでしょう。

審判

主審1人制とします。自己申告によるフェアプレー精神を育みます。



キッズサッカー (U-8 / U-10) ゲームのガイドライン

| | U-8 | U-10 |
|---------------|---|---|
| スローガン | 目覚めのとき プレ・ゴールデンエイジ 跳躍の準備 | ゴールデンエイジ パーフェクトスキルを目指せ! |
| 狙い | ゲームを楽しむ ミニゲームで無理なくサッカーを経験 | スキルを身につける サッカーをどんどん経験する 4対4でサッカーの本質をシンプルに学習 8対8でスキルの発揮を学習 フェアプレーを学ぶ |
| 人数 | 4対4等 | 4対4、8対8等 |
| ボール | 3号球 4号球の場合は軽量球 | 4号球 |
| 時間 | 10分ゲーム程度 前後半合わせて20分程度まで 2~3試合程度 または5分×4等 | 10-15分程度×2 または5分×4等 |
| ピッチサイズ | 4対4の場合 20×40m程度 最大でも22×45m ゴールは2~3m幅まで | 人数に応じて 8対8の場合 35×50mを基準 |
| ポイント | 楽しさ フェア 安全 学習 | サッカーのスキルが学べるように、 サッカーの状況をたくさん経験させる こどもが自由に判断してトライできる ように、余計なサイドコーチは禁止 大人もこどももフェアプレー |
| 注意事項 | 悪天候では無理をしない・水飲み休憩・熱中症に注意 結果を記録しない・順位を記録しない | |
| 約束事 | みんなにサッカーを楽しむ権利 成績の賞ではなくみんなに参加賞・ゲームはこどもの時間 フェアプレーにはグリーンカード・安全 | |

フェアプレーと グリーンカード

サッカーをみんなで楽しむためにルールはあります。

● 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。

そしてその素敵な行動に私たち大人から「フェアプレーをありがとう！」の気持ちを、グリーンカードで伝えましょう。

1人制審判による自己申告制と合わせ、グリーンカードを活用してフェアプレー精神を奨励していきましょう。



Japan Football Association

「グリーンカード」をピッチ内ばかりでなく、日常的にも活用してみてください。

大人のサポートが 大切です

サッカーが大好きな子どもたちを
しっかりサポートしていきましょう。
こどもの自立を応援し、助け、見守っていきける
最高のサポーターになりましょう！

こんなことを心がけましょう



こどもは一人ひとり違います。

こどもたちの発育発達には、**個人差**があります。他のこどもと比べないで、焦らず少しずつ。比べるのであれば、今までのその子と比べ、どれだけ伸びたかに目を向けましょう。

こどもたちへの接し方

自分自身でいろいろなことをやらせましょう。答えを先に出すのではなく、いろいろな場面で「待つ」余裕を持ちましょう。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、自分で学ぶ大事なチャンスを奪うことになってしまいます。

じょうずにできたときには必ず誉めてあげましょう。

サッカー場以外でも・・・

自分のことはなるべく自分自身でさせましょう。「ありがとう」「ごめんなさい」を言うようにしましょう。**大きな声で意思表示**をしましょう。

たくさんの友だちと遊びましょう。時にはけんかも大切な経験です。

良いサポーターになりましょう。

できるかぎり時間をつくって試合や練習を見に行き、こどもと**楽しみの時間を共有**しましょう。

こどもたちの「判断」を尊重し、外からの声で彼等の「判断」にプレッシャーをかけないようにしましょう。

また、レフェリーはレフェリーに、コーチはコーチに任せましょう。試合では、自分のこどもだけでなく、チームのサポーターになってください。

また、練習相手や試合相手は「敵」ではなく「サッカーを愛する仲間」。みんなの良いプレーに拍手を送りましょう。

大切なのは勝敗よりも サッカーを楽しむこと。

サッカーから帰ってきたら、結果ではなく、楽しかったかどうかを聞いてあげましょう。

勝敗でこどもたちにプレッシャーをかけないようにしましょう。目先の勝利よりもこどもたちが将来に向けて大きく育っていくことが大切です。



病気やケガをしたら？



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。

① 夏場や日差し強い日に注意すべきことを教えてください。

H 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、タオルや着替えを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。具合が悪くなったら、涼しいところで休ませ、水分補給を行い、脇の下や首、足のつけねなどを水で冷やしましょう。体調が悪いときには、無理に外には出さず、しばらく様子を見ましょう。

② 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。

H 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しましょう。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て冷やします。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見ましょう。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。使いすぎや無理などが原因で膝や踵などに痛みがおこることがあります。予防のストレッチやウォーミングアップを十分にするとともに、やりすぎには十分に注意しましょう。ひどくなってしまつと治りにくくなるので、早めに病院に行って診てもらおうようにしましょう。

③ 外で元気がからだを動かすとどないいことがあるのですか？

H この時期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ないで、外に出てボール遊びをしましょう。外で思い切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。

④ 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？

H 準備運動はケガを予防する上でとても大切です。ストレッチを十分にしましょう。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、汗をかいたままでない。このようなことを習慣にしまいましょう。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。こどものからだはまだ不完全で弱いのです。決してやりすぎにならないようにしましょう。また一人ひとりの成長には個人差があります。一人ひとりに目を配りましょう。もしケガや病気をしてしまったら、ゆっくり休み、しっかり完全に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。

正しい食習慣を早期から

こどもの成長にとって栄養はとても大切です。

こどもの頃からしっかりとした食習慣を身につけるためには、

栄養についての正しい知識と正しい理解が必要です。

● こどもの食事は大人の食事のミニチュアではありません

こどもは、大人に向かってこころもからだも発育・発達しています。特に、運動をしているこどもであれば、成長と運動の両方に栄養を使います。つまり、「一生懸命にサッカーの練習をしているこどもであれば、U-8であっても、お父さんよりたくさん食べても良い」と言えるのです。

● 食卓のポジションを覚えよう

サッカーに11のポジションがあって、それぞれに役割があるように、食べ物にもそれぞれに役割があります。食べ物のポジションはサッカーより少なくても5つです。是非覚えてください。

② おかずと⑤ 乳製品はからだづくり(オフェンス)の栄養、③ 野菜と④ 果物はコンディショニング(ディフェンス)、① 主食のエネルギーが、頭を働かせながら、②～⑤でつくつたからだをコントロールして動かします。

①～⑤のポジションを揃える『栄養フルコース型の食事』にすると、ゲームをつくる基本となるエネルギー・からだ・コンディショニングをつくることのできるのです。筋肉をつけ、スタミナをつけ、ケガを予防するなど、トレーニングや試合もバッチリです。もちろん身長を伸ばすための材料も得られます。A代表はもちろん、ユース代表も、毎日の食事を『栄養フルコース型の食事』にしています。この食べ方をキッズのときから身につければ、将来、今の代表よりも強い選手が出てくるかもしれません！

栄養フルコース型の食事

| | ① 主食 | ② おかず | ③ 野菜 | ④ 果物 | ⑤ 乳製品 |
|-------|--------------------------|------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------|
| 主な役割 | エネルギー源 | からだづくりの材料 | コンディショニング | コンディショニング | からだづくりの材料 |
| 主な栄養素 | 糖質 | タンパク質 鉄 糖質 | ビタミン ミネラル 食物繊維 | ビタミンC 糖質 食物繊維 | タンパク質 カルシウム 脂質 |
| 食品名 | ご飯・パン めん類(パスタ) イモ類 | 肉・魚・卵 豆腐・納豆 | サラダ・煮物 野菜炒め 具の多い味噌汁 野菜スープ | 果物 果汁100%ジュース | 牛乳 ヨーグルト チーズ |

正しい食習慣 Q&A

間食はどうしたらいい？

こどもは大人に比べてエネルギー(ガソリンに相当)をたくさん使いますが、からだ小さいためにガソリンタンクが小さいのです。そこで、朝食・昼食・夕食以外に、おやつを食べて、ガス欠にならないようにするのです。しかし、間食に大量の清涼飲料やスナック菓子は適切ではありません。

間食のせいで、食事が食べられなくなるのでは、もちろん本末転倒ですよ。

清涼飲料水の飲みすぎが問題と言われますが？

清涼飲料水は炭酸が入っていて冷たくして飲むことが多いのであまり甘さを感じないのですが、実は砂糖が多く含まれています。350ml缶でも、その10%にあたる35グラムが砂糖。これは標準スティックシュガーや角砂糖9個分にもなるのです。

もうひとつの問題点はリンを多く含むことです。多量のリンは骨からカルシウムを溶かし出してしまうので、飲みすぎれば骨がもろくなります。ケガをしない選手になりたければ、飲みすぎに注意が必要でしょう。

考える力を育てよう!

こどもの論理的思考力を育む【U-8編】

● U-8 は、自立の準備をする年代 ・・・察しの悪い「大人」を演じましょう。

U-8年代は、思考力が目に見えて伸びてくる時期です。この時期に周囲の大人が先回りして手を出しすぎたり、こどもの考えを代弁し続けたりすると、こどもは自立のための準備をする重要なチャンスを失ってしまうことになります。

自立は判断のための重要な要因です。サッカーは選手一人ひとりが瞬時の判断を要求されるスポーツです。たった一人で、つまり自立して判断を下す能力を身につけさせるためには、自立への一歩を踏み出すこのU-8年代に、こどもが一人で考え、一人で判断できるよう、周囲の大人が辛抱強く見守り、支援してあげることが大切です。

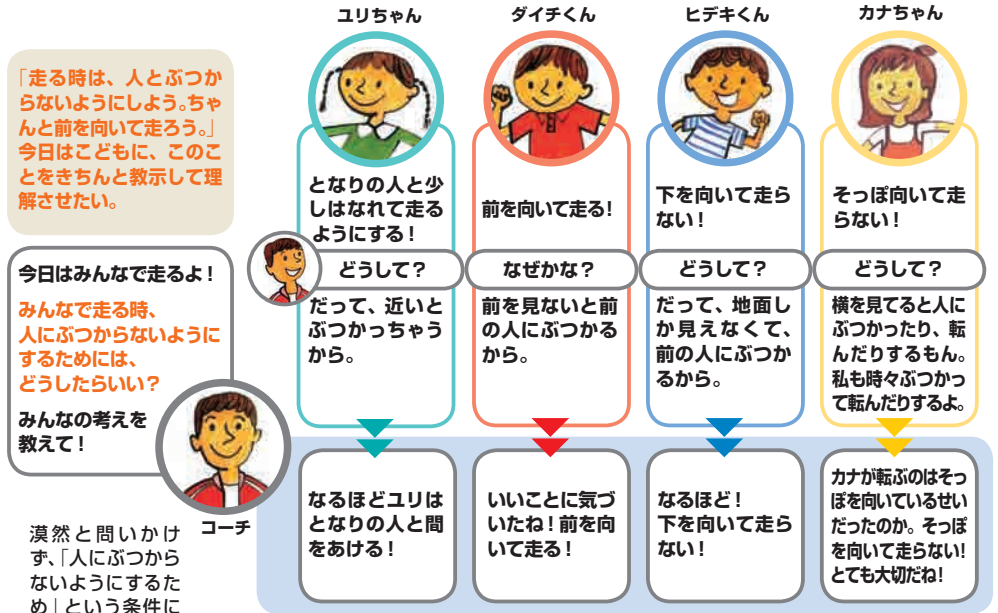


●一見、とても気の利かない冷たい母親のようですが、実はこどもが自分の言いたいことをきちんと表現するまで、忍耐強く待っています。

U-8年代のこどものコミュニケーションのポイント

- ① この年代のこどもには、具体的な指示や言葉しか理解できないので、具体的に説明する必要があります。自分に直接向けられた言葉以外は自分の問題として捉えることができません。
- ② こどもが一人で考える機会をできるだけ多く与え、こどもの考えを尊重し、こどもが一人で考えたことを認めて誉めてみましょう。助言は重大な失敗をしそうな危険な時のみに留めます。
- ③ 言葉を与えず、先回りせず、こどもに自分の考えを表現させることが重要です。
- ④ 大人はこどもにただ指示するだけでなく、なぜそうするのか、なぜそうした方がいいのか、具体的、かつ論理的に理由を説明してあげましょう。

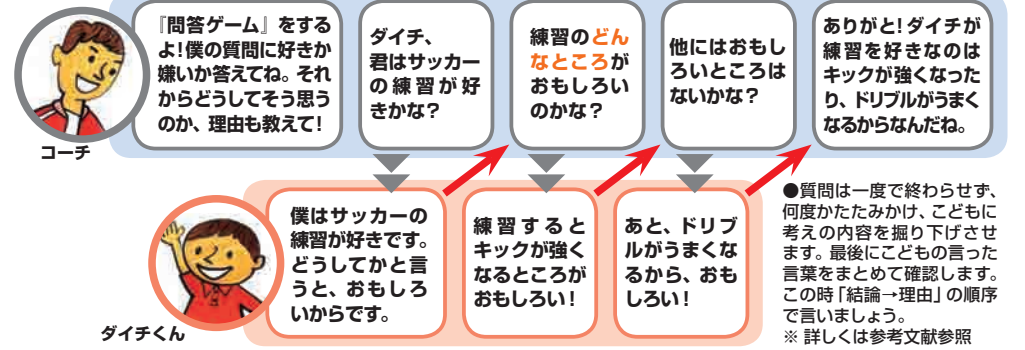
● 具体的な指示・・・行動の理由



●こどもに主体的に考えさせ、意見を言わせることにより、こどもは自分の考えの正しさを証明しようと、はりきって課題に取り組むようになります。

● 論理的思考力を積極的に伸ばす「問答ゲーム」・・・対話の基礎力を固める

「問答ゲーム」のルールは簡単です。① 結論を先に言うこと（「好き」あるいは「嫌い」と先に自分の結論を言います）② 理由を述べること ③ 大きな声でみんなに聞こえるように話すこと



大人のサポートが大切です

考える力を育てよう!

こどもの論理的思考力を育む【U-10編】

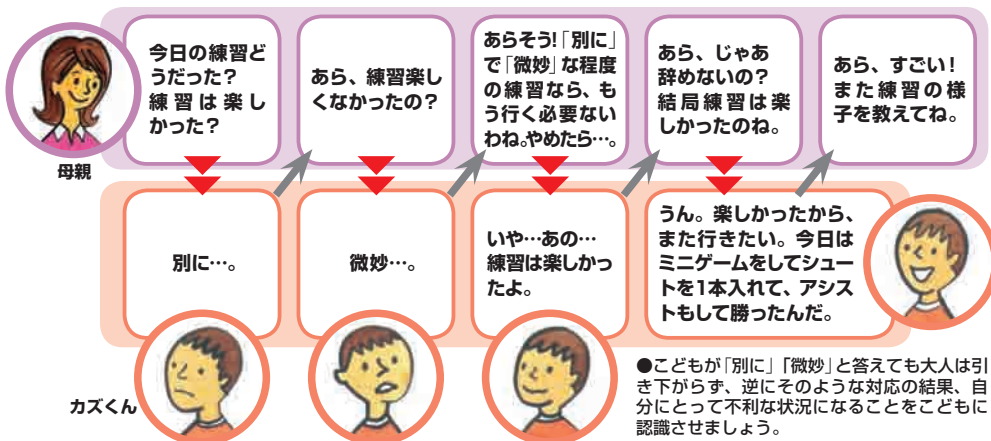
● U-10は、精神的自立の始まる年代＝論理的思考力が発達する年代

サッカーでゴールデンエイジの入り口にあたるこの年代は、思考力・コミュニケーションの面でもゴールデンエイジの入り口にあたり、非常に重要な時期です。大人に対して反抗したり反論したりしながら自立して判断をしようとするこの年代のこどもに、考えるためのスキルを与え、筋道を立てて自分の考えを述べる習慣を身につけさせると、言葉を用いてコミュニケーションをすることを億劫がらず論理的に考えることのできるこどもに育つでしょう。思春期の入り口にさしかかるこの年代に、コミュニケーションの楽しさと考えることの面白さ、そのためのスキルを十分に与えてあげることが、その後のこどもの人生を大きく左右することになるでしょう。

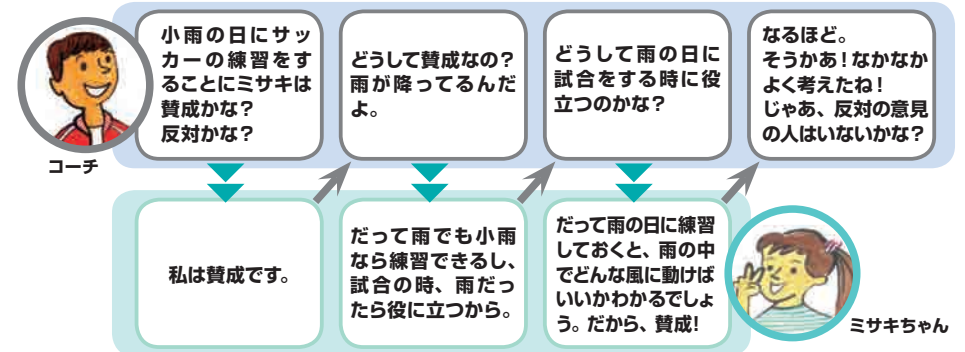
● U-10年代のこどものコミュニケーション

- 1 客観的・抽象的な思考ができるように、一般的な注意や言葉を客観的に理解できるようになります。
- 2 「知らない」「別に」「わからない」「微妙」などの曖昧な言葉を持ち出して、大人の問い掛けに応じようとしめない態度が始まるのもこの年代です。考えるこどもを育てるためには、大人の側がこれらの言葉をきっぱりと拒否する態度をこどもに示すことが大切です。
- 3 自分の言いたいことを二言三言で簡単に済ませようとし始めるのもこの年代、特に10歳以降は要注意です。大人の側が毅然として、こどもに整った文で話をさせるように心がけることが、「物言わぬ思春期」への突入を防止します。
- 4 日本的な言語環境にこどもがなじみ始めるのもこの時期です。良くも悪くもこどもは周囲の状況に気を配り、目立たないように気遣いを始めます。10歳以降にこの傾向が顕著に表れ始めます。自分の考えをしっかりと述べることを奨励され、そのためのスキルを、教育を通して与えられる欧米のこどもとの差が開き出すのがこの時期です。サッカーに限らず世界に通用する日本人を育てるために、自分の考えを論理的に主張するための環境をこどもに与えることがとりわけ重要です。

● 「知らない」「別に」に対抗する

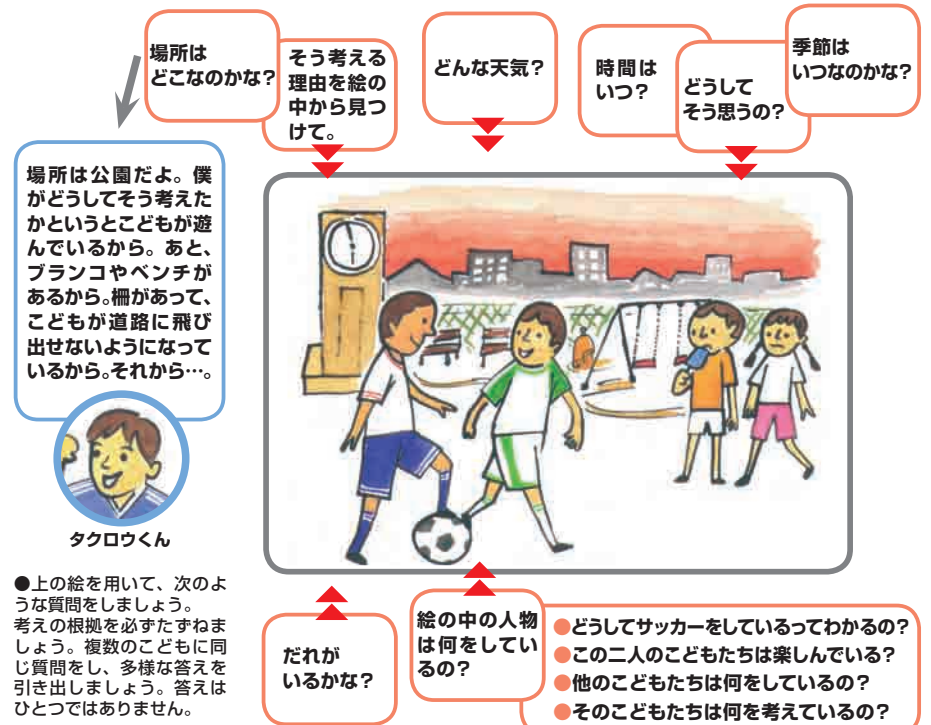


● 論理的思考力を積極的に伸ばす「問答ゲーム」・・・賛成・反対



- 同じ質問を数人にくり返して答えの違いを吸い上げたりして、多様な考えがあることをこどもに認識させましょう。
- 指導者は基本的に自分の考えや答えを「正解」としてこどもに押しつけないことが重要です。
- こどもの自主的な考えを尊重します。けれど、わがままや自分勝手は認めません。きちんと理由を言わせることによって、わがままや自分勝手な意見が通らないことをこどもに学ばせます。

● 絵の分析・・・状況分析力と論証力を育てる



●上の絵を用いて、次のような質問をしましょう。考えの根拠を必ずたずねましょう。複数のこどもに同じ質問をし、多様な答えを引き出しましょう。答えはひとつではありません。

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)

保護者のみなさまへ

めざせ！ ベストサポーター



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。
子どものために思う、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.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。



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。



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/
training/otona/index.html](http://www.jfa.or.jp/training/otona/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。

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！



おわりに

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。



世界に一つだけの花

作詞・作曲・編曲：横原敬之

No.1 にならなくてもいい
もともと特別な Only one

花屋の店先に並んだ
いろんな花を見ていた
ひとそれぞれ好みはあるけど
どれもみんなきれいだね
この中で誰が一番だなんて
争う事もしないで
バケツの中誇らしげに
しゃんと胸を張っている

それなのに僕ら人間は
どうしてこうも比べたがる？
一人一人違うのにその中で
一番になりたいがる？

そうさ 僕らは
世界に一つだけの花
一人一人違う種を持つ
その花を咲かせることだけに
一生懸命になればいい

困ったように笑いながら
ずっと迷ってる人がある
頑張ってる花はどれも
きれいだから仕方ないね
やっと店から出てきた
その人が抱えていた
色とりどりの花束と
うれしそうな横顔

名前も知らなかったけれど
あの日僕に笑顔くれた
誰も気づかないような場所で
咲いてた花のように

そうさ 僕らは
世界に一つだけの花
一人一人違う種を持つ
その花を咲かせることだけに
一生懸命になればいい

小さい花や大きな花
一つとして同じものはないから
No.1 にならなくてもいい
もともと特別な Only one

日本音楽著作権協会（出）許諾第 0405383-401

JFAキッズプログラム

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プレジデント・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。

プレジデント・ミッション

- 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中学年代において、多くの子供達に身体を動かすことの爽快感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-8/U-10) 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

プレジデント・ヘッドクォーターズ(PHQ)・技術委員会テクニカルハウス

制作協力 有限会社 ビーチ 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-8)(U-10)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)・島根県 出雲市

●イラスト ヨシザワ マサトモ

●発行日 2011年3月31日