

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、家庭の筋力が不可欠！
元気にスポーツをするには、毎日の食事をしっかりとることが重要です。
子どものときにしっかりとらした食習慣を身につけさせましょう。

嗜好品グループ

油脂・砂糖などを使ったおやつ。バランスの良い栄養素はのぞめないが、食事全般に味わいや風味をもたらし、満足感を与える。頂点にあるので、下を支える5つのグループの食品をバランスよくとったあとで食べるのが良い。

牛乳・乳製品グループ

牛乳・ヨーグルト・チーズなど乳製品と呼ばれるグループ。タンパク質だけでなく、カルシウムも多く含む。子どもの頃からしっかりと乳製品をとっておくと強い骨づくりの土台になる。

肉・魚・卵・豆グループ

動物性タンパク質の肉・魚・卵、植物性タンパク質の豆などからなるグループ。ただし動物性食品にたよると、脂肪もとりすぎてしまうので、動物性・植物性食品をバランスよく食べること。筋肉や血液などの体のものになる。

野菜グループ

ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含むグループ。ビタミンは体調を整え、他の栄養素が力を発揮する手伝いをする。カルシウム、鉄といったミネラルは体の各組織を構成する。また、食物繊維は排泄のサポートなどをする。

果物グループ

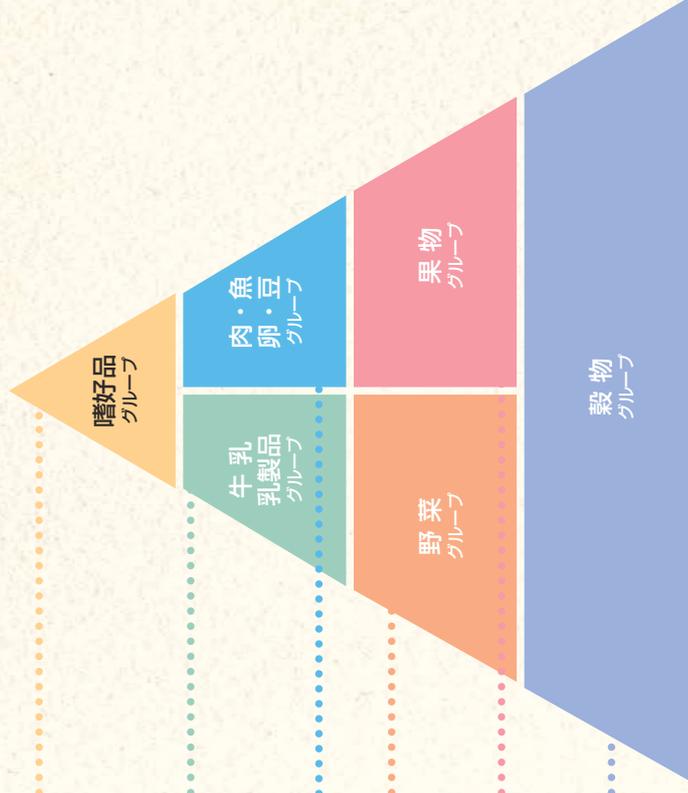
果物は糖質・食物繊維・カリウム・ビタミンなどの栄養素を豊富に含む。調理をする必要が少なくて手軽にとれる。また、加熱によってカリウムやビタミンCが失われる心配がない。常備しておくべしグループ。

穀物グループ

米・パン・麺類など、主食となるグループ。糖質・ビタミンB群、食物繊維を豊富に含んでいる。糖質は脳や体を動かすエネルギー源。また、ビタミンB群を同時にとることのできる。糖質をエネルギーに変えることができる。

【覚えて食事バランスのお手本に!!】
バランスよくしっかり食べて良い選手になろう！

底辺の食品ほど重要で積極的にとりたいたいもの。
反対の頂点の食品群は量を控えたいものです。



スポーツ前後の補食

朝・昼・夕食のほかに、練習の前には補食をとるようにしましょう。
空腹を満たすのではなく、練習で必要となるエネルギーを蓄えることが、運動選手にとっての補食の役割です。
おにぎり+飲むヨーグルト、菓子パン（肉まんなど）+牛乳のような、炭水化物を多く含む食品と乳製品や、果汁100%のジュースの組み合わせがおすすめです。その他、バナナやオレインジなどの果物やエネルギーゼリーなど、手軽に食べられる食品も良いでしょう。

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

子どもたちはプロ選手になったような気持でプレーします。あこがれの選手のプレーをまねします。一人ひとりがみんなスター選手です。

でも、子どもは小さな大人ではありません。8人でやったり4人でやったり、ボールを2～3個使って大勢でやることもあります。ルールもできるだけ簡単にそしてゆるやかに適用します。1個のボールを競うときに多少の身体接触は避けられません。ときには足をけったり、引っかけたりすることもありますが、意図的な乱暴なプレーはいけません。必死にボールを追いかける中のアクシデントに対しては、反則にするのではなくできるだけプレーを続けさせたいと考えています。子どもたちも意外に平気です。転んだらすぐに起き上がるし、少しぐらい痛くても絶対にボールを取られないぞと気迫を見せてくれます。そんな姿を大切にしたいと考えています。

6歳以下の子どものためのゲームを観てみてください。目をさらさらと輝かせながらボールを見つめています。彼らにはボールしか目に入っていないようです。味方も相手も関係なく自分とボールだけの世界でゴールを目指します。1個のボールに何人も子どもたちが集まってくる。私たちはそれで良いと考えています。そんな状況がこの年代でたくさん経験させたいのです。そして少しずつ仲間との関係でプレーをすることを学んでいけるように指導しようとしています。



自分とボール



自分と相手とボール

小さいときからサッカーだけプレーしていれば良いかといえればそれは「NO」だと考えています。9歳から12歳ごろを私たちはゴールデンエイジ（黄金の年代）と呼んでいます。いろいろな運動技能が比較的簡単に習得でき、サッカーのあらゆる技能を身につける絶好の年代なのです。しかし、そのためには前提として、その年代になるまでに豊富で多様な運動経験が必要なのです。そのためにはサッカーだけではとても足りません。ボールを投げたり捕ったりすることも大切です。全身で力を出すようなことも必要です。また鉄棒や縄跳びなどいろいろな技に挑戦する機会をもつことも有効です。小学校の低学年からサッカーだけに偏ることなく多くの運動に接するチャンスをつくってください。

日本サッカー協会では6歳から16歳までの指導のガイドラインを2歳刻みで提示しています。それぞれの年代で与え、克服していかねばならない課題を示しています。それは一人ひとりの選手が大人になったときにできるだけすばらしく成長してほしいという長期的視野に立って考えられています。それぞれの年代に応じたサッカーの経験が、最後に大きく花開くことになることを理解し、子どものサッカーを見守り成長を楽しんでください。



自分と味方「みんなのでプレー」



チームの中の自分「チームvsチーム」

子どもが主役

●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

子どもたちがサッカーに夢中になって取り組んでいる姿を見て、保護者として何かをしてあげたいと思うのは自然な気持ちです。練習への送り迎えや、お弁当作り、たくさんの洗濯ものにちょっと閉口してしまうこともあるかもしれません。しかし、ピッチでボールを追いかけられるわが子を見ると、「しっかりとがんばれ！」と応援せずにはいられません。

最初はボールを上手に上げられず、仲間の後ろに付いて回っていた子どもが、どんどんたくましくなっています。ゲームに勝って喜び、負けて悔しがる。シュートが決まったと胸を張り、ミスしてしまったことに肩を落とす。そんなわが子がいとおしく、何かをしてあげなければと思うことも保護者としては当然です。

社会の中に多くのマナーがあるように、サッカーを楽しむためにもマナーがあります。サッカーに必要なマナーをきちっと教えていくことは、保護者としての大切な役割です。そして、みなさん自身がマナーを守ることは言うまでもありません。ここではみなさんが主役です。

しかし、サッカーでの主役は子どもです。子どもたち自身が考え、感じ、判断し、プレーしたことを認めてあげてください。それがうまくいかなくても、決して責めないでください。失敗したことは十分にわかっています。上手にできたことはしっかりとほめてください。

勝っても負けても大きな拍手。良いプレーには味方、相手関係なしに拍手。そんなすてきな応援が子どものサッカーを盛り上げます。

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一番最適な方向になるために。

