

■サッカーをはじめるときに最低限必要なもの

サッカーを始めるにあたり、最低限必要になるものを紹介していきます。

▼サッカーボール

中学生以上で使うのは5号球ですが、小学生はひと回り小さい4号球を使います。
初心者向けの4号軽量球というのがありますが試合では使用しません。
幼児には更に小さい3号球が推奨されていますが年中年長は4号球で良いでしょう。

▼サッカーシューズ

スパイクシューズは、足にかかる負担が大きいため、幼児～小学校低学年の間は使わない方がいいです。

※スパイクは、早くても3年生後半からで、学年コーチのOKが出てからになります。
尚、小学生が履けるスパイクの種類は固定式です。(取替式はNG)

トレーニングシューズを買えば試合でも練習でも使用できます。
靴紐が結べない小さい子はマジックテープのシューズ(ベルクロタイプ)が便利です。



▼練習着

プラクティスシャツ、ショートパンツ、ソックスの3点です。
軽く伸縮性があり、洗濯しても乾きやすい速乾性の素材のものがおすすめです。
靴下はつま先やかかとが補強されているサッカー用のものを、
ユニフォームの色に合わせて用意するのがいいでしょう。

※高砂イレブンでは、練習着に指定はなく自由です。
プロサッカーTeamや代表レプリカ着用の子供も多くいます。

▼すね当て

レガース、シンガードともいいます。

接触時のケガ防止のための防具で、これを装着しないと試合に出られません。
(練習時も対人プレー時には装着が必須です)

ハードタイプとソフトタイプがあり、衝撃吸収力はハードタイプの方が優れていますが、
幼児～小学校低学年は足にフィットするソフトタイプがおすすめです。



▼水筒

遠足用の小さい水筒では足りません。熱中症予防のためにも1L～1.5Lの
スポーツボトルを用意しましょう。

夏場は飲物がすぐ温くなるので、保冷機能のあるステンレスボトルがおすすめです。
※高砂イレブンでは練習中から、こまめに水分補給の指示を出し、喉が渇く前に
補給する習慣付けや、横っ腹が痛くならない一回の補給量も学んでもらいます。

▼バッグ

上記の道具を入れるためのものです。
小学生用のサッカーバッグの多くは両手が空くリュックサックタイプです。
ボールとシューズを別に収納できるタイプなら他の荷物が汚れません。

この他に、秋冬にはアンダーウェア、ピステ、ジャージ、ベンチコートなどの
防寒用アイテムが必要になります。

以上のものを挙げましたが、お子さんによってはサッカーを始めたものの、
合わないということですぐ辞めてしまうことも十分に考えられます。
なので最初はシューズ、練習着、ボール、すね当ての最低限4つを揃えてあげて、
慣れてきたらその時々に応じ、他の物も用意してあげるのがよいでしょう。