

# Minamigaoka Kickers NEWS

平成 24 年 4 月号 No.177

## 代表 比藤 信雄

3月20日に平成23年度卒団式を終え、33期生15名が輝かしい未来に向かって巣立っていきました。

そして、私たちには新しい年度がスタートしました。

平成24年度第一回目のキッカーズニュースなので今年度の活動計画や方針などについて少し書かせていただきます。

まず、一番大きな事柄から・・・

今までの南ヶ丘キッカーズの指導方針に、下記の一文を追加しようと思っています。



### 「子供達の感性や創造性を伸ばし、自らが考え行動できる『自立した子供』を育てるため、忍耐と勇気を持って子供達を見守る指導を実践する」

これは、日本サッカー協会でも数年前から提唱されている事で「サッカーの技術だけではなく思考力も育成しましょう」という事を目標にしています。

回りの大人があれこれと指示を出して子供を動かすのではなく、自分で考えて行動させて子供の論理的に考える力を引き出そう、という事です。

ただこれは、週に一回や二回のチームの練習だけではなかなか身に付きません。

練習時間よりも家庭で過ごす時間の方が何倍も多い訳ですから、各家庭でも同じような指導をするように協力をしてもらう必要があります。

そのためにまず、コーチ会や技術委員会を開催しコーチ間で意見を交換し合いコーチ全員の意識を統一します。その後、保護者の皆さんに説明、意見交換を行いチーム全体の意識を統一。

そして、来年度の前期総会で承認、という流れで予定しています。

どうか御理解、御協力、そして色々な意見などをお聞かせ下さいますようお願い致します。

日本サッカー協会公認の指導者講習会を多くのコーチに受講していただきたいと思っています。

これは、南ヶ丘キッカーズのコーチの質の向上を第一の目的としています。

また、受講する事によりコーチ間の意識の統一が図り易くなり、コーチが同じ方向を向いて指導ができると考えています。

救急救命講習会を開催する予定です。

子供達だけではなく家族や友人の身にもしもの事があった場合に役に立つ講習会です。

コーチや役員さんに限らずどなたでも受講できますので御応募下さい。

雨天時練習中止のメーリングリスト、合宿、予算、備品、などなど、お伝えしたい事はまだまだ他にもたくさんあるのですが、書き切れなくなりそうです。

ここに書いた事や他の事でもなんでも構いませんので、解らない事や御意見・御要望などがありましたら私に声を掛けて下さい。

できるだけ多くの方と話をし理解し合ってチームを運営していきたいと思っていますので、宜しくお願い致します。

## 副代表 山出 祐亮

陽気もポカポカと穏やかになり、すっかり春になりました。  
昨年度は、震災の影響により色々イレギュラーな事があり大変な一年間でしたが、役員さん・保護者の皆様、コーチの皆様のご協力で一年間無事に乗り越える事が出来ました。ありがとうございました。

先日JFAテクニカルニュースで育成の考え方の中に、技術と同じぐらい「自立教育」を大事にしているのを見つけました。  
これは先日の総会で代表がおっしゃっていた事ですが、キッカーズとしてもこれから力を入れていこうと考えている事です。  
今年はキッカーズの子供達・コーチ・保護者の皆様で「自立」というキーワードを考える一年になればと考えております。

まだまだ至らない点が多々あると思いますが、今年度もよろしくお願い致します。



## 副代表 林 誠二

今年度も副代表を務めさせていただきます。よろしくお願い致します。  
無事に新年度を迎えることができました。

ご父兄の皆様・コーチの皆様・そして子供たちに厚く御礼申し上げます。

24年度は「合宿地の変更」「3年生の合宿帯同」「奇数学年のオーシャンズリーグ参加」と初めての活動がいくつかあります。ご迷惑おかけすることもあるかと思いますがご協力いただけますようお願い申し上げます。

私事のご報告ですが、この春、私が監督として最初に卒団まで送り出した子供たちが高校を卒業いたしました。

先日彼らとフットサルを行ったのですが、時の経つのは早いもので

「成長した姿を見せに来た18歳」VS「衰えた姿を見せに来たアラサー」・・・完敗だったなあ。でもとても楽しい時間でした。

副代表としてコーチ同士の交流・ご父兄さんとの交流・OBとの交流・そして子供たちとの交流を今年はより一層深めていきたいと思っております。

担当学年以外の活動にも極力顔を出していきたいと思っておりますので、よろしくお願い致します。



## 平成24年度総会のご報告 (平成24年4月8日 相武山小学校に於いて)

以下の報告および議案に対し、原案通り承認決議されましたので、ご報告申し上げます。

1. 開会	8. 平成24年度 コーチ紹介
2. 議長の選任	9. 平成24年度 役員候補紹介
3. 平成23年度 活動報告	10. 平成24年度 活動方針
4. 平成23年度 会計報告	11. 平成24年度 予算案・質疑応答
5. 平成23年度 役員紹介	12. 平成23年度 卒団生記念品発表
6. 平成24年度 代表承認	13. 連絡事項
7. 平成24年度 副代表承認	14. 閉会

## 平成23年度コーチ・役員慰労会のご報告 (平成24年3月25日 飲永自治会館に於いて)

ビンゴゲームや神経衰弱ゲームで盛り上がり、楽しいひと時を過ごしました。

**平成23年度卒団式**（平成24年3月20日 下永谷小学校に於いて）



**努力賞 各学年2名**

6年	廣瀬 龍乃介・平澤 佳也	2年	佐藤 勇元・山田 誠義
5年	山本 歩・江川 駿介	1年	服部 紘暉・森 伍朗
4年	石橋颯真・河野 太一	幼稚園	長谷川 鳳汰・須山 獅童
3年	豊田 愛斗・田口 浩志		

## ～応急手当について～

ケガの絶えない子供たち…キズは消毒するの？しないの？

### 《すり傷・切り傷》

止 血	基本的に直接圧迫止血法を行ってください。間接圧迫法、止血帯は使わない方がいいでしょう。 傷の上に布やガーゼ等を当てて手で患部を圧迫すれば殆どの出血は止まります。 ティッシュペーパーや脱脂綿は繊維が傷口に残る事があるので使わないでください。 ガーゼに血液が滲みてきてボタボタ垂れるくらいの出血の場合、すでに当てているガーゼの上から新しい布を追加して圧迫を続けます。 (最初に当てたガーゼは外さないでください。血を止めるためにできかけていた血の塊を剥がしてしまう事になります)
洗 浄	出血がある程度落ち着いてきたら、傷を水道水で洗いつつ、病院に行くべきかどうか観察します。 下記の4つの場合は病院に搬送してください ・動物に噛まれた傷 ・深い刺し傷で内部の洗浄が難しそうな場合 ・著しく汚れている場合 ・切り口がバククリ開いていて、縫わなければうまくつきそうにない場合
消 毒	傷口の消毒は必要ありません。 消毒すると健康な細胞も殺してしまうため治りが遅くなり傷跡も残りやすくなります。 汚れを水道水で洗い流し、ラップを当てるのが最新の治療法です。(ラップ療法) (最近発売されたバンドエイドキズパワーパッドを見れば理解していただけたと思います) 軟膏などを傷に塗ると、病院でその後の処置がやりにくくなるので使わない方がいいでしょう。

### 《鼻血》

鼻血は鼻空内の毛細血管が何らかの原因で出血することを言います。

鼻を指で強く5分ほど摘まむと止まります。

鼻の上部(目と目の間あたり)を氷水などをビニール袋に入れ冷却する方法も平行してするとさらに良いでしょう。

鼻空内に詰め物をするのであればガーゼなどを使ってください。(ティッシュや綿は繊維質が鼻空内に残留しお勧めできません)

顔は上向きではなく真っ直ぐ正面を見る感じが良いでしょう。口に入ってきた血液は飲み込まず必ず吐き出します。

### 《歯牙損傷》

傷を洗って、コットンなどを当てて5分間圧迫止血。

抜け落ちた歯がある場合は、抜けた歯は根っここの部分は持たずに、必ず歯牙のふだん表面に出ている部分を持って取り扱うこと。

水で洗って牛乳に浸して歯科医のもとへ。(牛乳が無い場合、口の中に入れていくという手もあります)

### 《打撲・捻挫・脱臼・骨折》

基本的に「RICE」を行ってください。

Rest (安静)	スポーツ活動の停止 受傷直後から体内で痛めた部位の修復作業が始まります。 しかし、患部を安静させずに運動を続けることでその作業の開始が遅れてしまいます。 その遅れが結果的に完治を遅らせリハビリテーションに費やす時間を長引かせてしまいますので、受傷後は安静にすることが大切です。
Ice (冷却)	患部の冷却 冷やすことで痛みを減少させることができ、また血管を収縮されることによって腫れや炎症をコントロールすることができます。
Compression (圧迫)	患部の圧迫 適度な圧迫を患部に与えることで腫れや炎症をコントロールすることができます。
Elevation (挙上)	患部の挙上 心臓より高い位置に挙上することで重力を利用し腫れや炎症をコントロールすることができます。

### ※注意事項

捻挫、打撲、骨折などの応急処置には湿布薬は使いません。

市販の湿布薬には血行を良くする成分が含まれているため逆に悪化させてしまいます。

ケガをしてから48時間まではアイシングをしてください。

応急処置としてのテーピングには細心の注意が必要です。

これから腫れることが予想される部分にはテープを貼らないようにしてください。

**ケガをした選手にテーピングを行い、練習させたり試合に出したりしないようにしてください。**

アイシングは一回20分程度を目安に行ってください。

冷凍庫から出したばかりの氷はマイナス10℃～20℃になっているのでそのまま使うと凍傷になる恐れがあります。

必ず水と混ぜ、0℃くらいになるようにしてから使ってください。

氷嚢の周りを水で濡らすと効果的に患部を冷やせます。

氷をビニール袋に入れてアイシングを行う時は濡れたタオルを当てるといいと思います。

その際、氷嚢(ビニール袋)の中の空気はできるだけ抜いてください。患部への密着度が高まります。

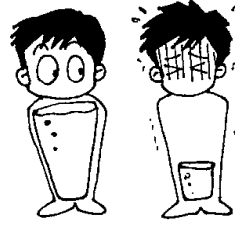
# 熱中症

体温を下げるための  
体の反応

脱水、低血圧

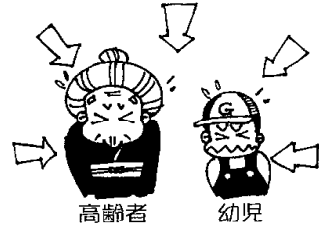
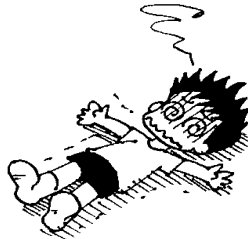


注意!



熱中症は  
運動中、労働中에서도  
起こりやすい!

重症になると...



周囲の影響を受けやすい。

意識障害、痙攣などが起こる。  
死に至ることもある!

予防方法



しっかり  
水分を  
補給しよう!



もし、熱中症になってしまったら... (応急処置)

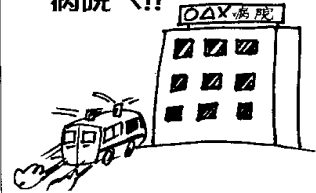


意識がある時  
水分補給をしっかり!



意識がない時

緊急  
病院へ!!



～練習予定表のアドレス～

<http://minamigaoka-kc.jp/schedule/090.html>

右記のバーコードからもご覧いただけます。



～広報からのお知らせ～

今年度の広報は田口（ホームページ）と吉田（キッカーズニュース）が担当です。

一年間よろしくお願い致します。

キッカーズニュースではみなさんからのご意見や楽しい話題・試合の写真などの投稿を募集しています。

広報専用アドレス [news@minamigaoka-kc.jp](mailto:news@minamigaoka-kc.jp)

HP管理人アドレス [web-master@minamigaoka-kc.jp](mailto:web-master@minamigaoka-kc.jp)