

16. 安全面の配慮

1) 成長の個人差

- 中学生年代は成長途中であり、中1から中3まで、体格、体力に大きな差があります。また、中1になって中学校生活や環境の変化に慣れるには時間が必要です。
- 人の成長には個人差があり、同じ年齢でも生まれ月によって、あるいは早熟、晩熟で大きな差があります。
- これらの差を踏まえて、練習内容、負荷の調整をしましょう。

2) 成長障害

- 中学生年代は成長途中であり、身体がまだ完全には出来上がっていません。そのため、繰り返しの負荷にはまだ弱く、障害（徐々に発症するケガ）が起こります。痛みを我慢せず、早めに気づき、早めに休養をとり対応することで重症化を防ぐことが非常に重要です。
- 中学生年代に多い成長障害には以下があります。
 - 腰椎分離症
 - オズグッド病
 - 足や下腿の疲労骨折

3) 体調管理

- 体調面には十分に注意し、よいコンディションで試合や練習に臨むようにしましょう。
 - 栄養（食事）、休養・睡眠は、成長期にある中学生にはとても重要です。
 - 睡眠不足、体調不良等に気を付け、普段と異なる場合は、無理せずに休養をとり、回復してからまた参加するようにしましょう。
 - 規則正しい生活、コンディションの自己管理も指導していきましょう。
- ※栄養に関して詳細はこちらをご参照ください。

http://www.jfa.jp/football_family/medical/a08.html

4) 熱中症

- 暑い日、季節の変わり目で急激に暑くなり出す時期には特に注意しましょう。無理な活動は禁物です。
- こまめに水分補給をしましょう。水分は随時とれるように、また水分をとるための休憩をとりましょう。
- 熱中症になってしまったら、涼しいところに運んで寝かせ、衣類を緩め頭を低くし、水分を補給します。わきの下、首、足の付け根等太い血管を氷等で冷やします。重篤な場合は生命の危険があります。医療機関を受診してください。

※水分補給詳細はこちらをご参照ください。 http://www.jfa.jp/football_family/medical/a04.html

※熱中症詳細はこちらをご参照ください。

https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf

5) 応急処置

- ケガをしたら、RICE と呼ばれる応急処置を行い、医療機関を受診させます。
- R: レスト（休養・安静）、I: アイス（冷却）、C: コンプレッション（固定）、E: エレベーション（高挙）
- キズができた場合には、水道水で洗い、ガーゼを当てて医療機関を受診します。出血が多い場合には患部を圧迫します。鼻血も同様です。

- 試合や練習の場には、応急処置の道具、冷却用の氷等を必ず用意しておきましょう。
- 学校の近隣の医療機関を確認しておきましょう。合宿等の場合は現地の医療機関を確認しておきましょう。
- 連絡や対応の分担、手順を確認しておくことも重要です。

※現場で行える初期治療について詳細はこちらをご参照ください。

http://www.jfa.jp/football_family/medical/a01.html

6) 一次救命処置、AED

- サッカーやスポーツでの突然死はあってはなりません。
- 万が一意識消失等の緊急事態が起こってしまった場合、一次救命処置が重要となります。
- 日ごろから、学校内、試合や練習場での AED の置き場所を生徒全員で確認し、迅速に取りに行き活用できるようにしましょう。
- 一次救命の手順を生徒と共に確認しておきましょう。

7) 救急対応

- 熱中症や頭部打撲等で意識が少しでも低下したときや、大きな怪我が発生したときには、救急車の対応を検討すべきです。

8) アレルギー対策

- 食物アレルギーの中の「アナフィラキシーショック」は、発症すると死に至る可能性もあるものです。
- 本人はもちろん、チーム内の指導者等周囲の方々も、食物アレルギーに関し正しく理解のうえ、適切な予防策・対応策を認識しておいていただくことが必要となります。
- 情報の把握、そして日頃から緊急の事態に備えて、チーム内でも話し合いをしておきましょう。

※食物アレルギーに対する対応：http://www.jfa.jp/football_family/medical/a05.html

9) 女子選手への配慮

- 女子選手の多くが、小学校高学年から中学生年代に初潮を迎え、徐々に安定して月経を迎えるようになります。
- 月経の際には様々な不調を生じることがあります。これには大きな個人差があります。個人に応じて無理せず対応してください。
- 容姿を気にし始める等の理由で、十分なバランスの良い栄養をとれなくなることがないように、運動と成長の両方に必要な栄養を摂取するよう指導してください。

※詳しくは、国立スポーツ科学センターの女性アスリート指導のためのハンドブックをご参照ください。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/gaiyou/jigyoku/houkoku/nenpo/tabid/1112/Default.aspx>

10) 落雷事故防止

- サッカーは屋外で行う競技ですが、サッカー活動中に落雷による事故があってはなりません。
- 近年、急激な豪雨や落雷の発生が増加しています。大会開催や練習の実施等に当たっては、落雷の予兆に十分注意し、適切な対応により事故を防ぎましょう。

※落雷事故防止指針：https://www.jfa.jp/about_jfa/report/PDF/h20060413_17_01.pdf

11) 悪天候では無理をしない

- 極度な暑熱、寒冷、落雷、豪雨、突風、台風等の悪天候や環境が運動に適さない場合、安全が確保できない場合には、活動の中止、延期をしてください。
- そのためにも、日程は余裕をもって組むようにしてください。

17. 参加機会を広げるために

1) 合同チーム参加

- 昨今少子化の影響もあり、部員数が減少して1チーム分に満たないケースも出て来ています。
 - 全国中学校サッカー大会では、全国中学校体育大会合同チーム参加規程に基づき、都道府県中学校体育連盟会長が認めた合同チームは参加できるものとされています。
- ※全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程
<http://www.njpa.sakura.ne.jp/sub/lead.html#team>
- ※全国中学校サッカー大会要項 http://www.jfa.jp/match/alljapan_juniorhs_2017/about.html

2) 女子

- サッカーは女子も楽しみたいものです。サッカーをやりたい、続けたい女子生徒のための受け皿の増加にご協力をお願いします。
 - 男子のサッカー部にて活動する女子生徒、活動したい女子生徒がいます。取り組みやすい環境の提供にぜひご協力ください。
 - 女子サッカー部の創設・継続にもぜひご協力ください。
 - 都道府県の女子サッカーの関係者と連携を取り、女子の練習会、トレセン等の機会に参加させていただけるよう、連携、ご配慮をお願いします。
 - 全国中学校サッカー大会では、公益財団法人日本サッカー協会の女子加盟チーム選手は、在籍中学校の生徒であれば、移籍手続を行うことなく、本大会に参加することができます。
 - JFA 全日本 U-15 女子サッカー選手権大会では、主体となるチームの選手数が 16 名未満の場合、複数チームによる「合同チーム」の大会参加を、一定の条件のもと、認めています。
- ※JFA 全日本 U-15 女子サッカー選手権大会要項
http://www.jfa.jp/match/joshi_youth_u15_2018/about.html

3) 障がいの有無にかかわらず

- 学校で、障がいのある生徒が共に学び活動する機会が増えていきます。2016 年より障害者差別解消法も施行されています。部活動でも同様に、それぞれの生徒のできることでニーズに対応し、工夫や配慮によって、共にサッカーを楽しむ場が増えていくことを期待しています。
 - サッカーはどんな障害も越えられる。それぞれの障害でサッカーがあり、代表の活動もあります。JFA では7つの障がい者サッカー団体と連携して日本障がい者サッカー連盟を設立し、サッカーを通じた共生社会実現に取り組んでいます。※<http://www.jiff.football/>
 - 日々、個々の生徒に活動機会を提供するとともに、これらのサッカーへの出会いもご紹介ください。
- ※詳しくはこちらをご覧ください。 http://www.jfa.jp/football_family/disability/

18.JFAの取り組み

1) グラスルーツ

●Football for All

年齢、性別、障がい、人種などに関わりなく、だれもが、いつでも、どこでも。

●サッカー、そしてスポーツがもつすばらしさをもっともっとたくさんの皆さんと分かち合い、育みたいと考えています。

※JFA グラスルーツ宣言：http://www.jfa.jp/football_family/grassroots/

※グラスルーツの取り組み：http://www.jfa.jp/football_family/grassroots_partner/

2) リスペクト

●リスペクトとは、フェアプレーの原点であり、サッカーにおける非常に大切な価値観であると考えています。

●JFAでは、チームメイト、対戦相手、指導者、審判、大会役員、保護者、応援、そしてルール、施設等、サッカーに関わるあらゆる人・ものを互いに「大切に思うこと」と定義し、積極的に取り組んでいます。

※リスペクトハンドブック：

https://www.jfa.jp/football_family/respect_fairplay/img/handbook.pdf

3) プレーヤーズファースト

●さまざまな困難や、判断に迷うような状況が生じた際に、プレーヤーを第一に考え、子どもたちにとって何が一番良いのか、という観点で判断し解決に向けて努力していきたい、という、JFA が非常に大切にしているフィロソフィーです。

※プレーヤーズファーストハンドブック：

https://www.jfa.jp/youth_development/players_first/pdf/playersfirst.pdf

4) 暴力根絶

●相次いで起こったスポーツ界での重大な暴力事件を受け、日本サッカー協会でも、サッカー、スポーツにおける暴力、暴言の根絶に取り組み、「しない、させない、許さない」にアプローチしています。

●指導者養成を通し、指導者の資質向上、育成のフィロソフィー、コミュニケーション能力の向上等に取り組んでいます。

●相談窓口の設置、また、サッカー、スポーツを心から楽しむための「安心・安全」を守るため、担当者としてウェルフェアオフィサーを配置し、組織やクラブ内、大会等で取り組んでいます。

※サッカーの指導現場における暴力根絶に向けての指針／骨子：

https://www.jfa.jp/violence_eradication/pdf/130917_1.pdf

5) 学校体育サポート

●学校の体育の授業は、すべての生徒がサッカーに出会う貴重な機会です。できるだけ良い出会いをして、生涯にわたり、運動、サッカーを楽しむ基盤を築いてもらいたいと考えています。

●小学校の体育の授業は、必ずしも体育の専門ではない担任の先生が行います。先生方がやりやすいように、サッカーの授業をどのように行うと良いか、モデルとなるプログラム(教本)を作成し、講習会を行っています。

●同様に中学校の体育のサッカーについても現在準備中です。

6) トレセンシステム

- 強豪と言われ大会で勝ち進むチーム以外にも、タレントは散在しています。そういった選手たちを発掘し、さらなる成長のための刺激を与えていく仕組みがトレセンシステムです。
 - 地区トレセン→47 都道府県トレセン→9地域トレセン→ナショナルトレセンというピラミッド構造になっています。
 - この構造を介して、重点的に取り組むべきテーマ、練習等の情報を全国で共有しています。
 - トレセンにおける練習環境を整備すべく、基準を設けて認定する制度があります。
- ※詳細はこちらをご参照ください。 http://www.jfa.jp/youth_development/national_tracen/

7) 指導者養成講習会

- サッカーの指導について、さらに関心がある場合は、ぜひ指導者養成講習会の受講をお勧めします。
- D 級、C 級から S 級まで、段階を追ってライセンスを設定しています。
- 教員の方々にも受講していただきやすいように、JFA では下記のような講習会を開設しています。
 - ・ B 級養成講習会の FA（都道府県）開催コース拡大
 - ・ B 級養成講習会にて教員の方を主な対象として、夏休み期間を活用した 2 年間（通常は 1 年間の中で）コース新設
 - ・ 指導者養成講習会を教員免許状更新講習として開催

※詳細は JFA.jp 内指導者関連ページをご確認ください <http://www.jfa.jp/coach/>