

2026年度 Jドリーム三条の活動について

1. Jドリーム三条の活動指針

- ジュニア/キッズのサッカーとフットサルの技術指導と競技活動を行います。
- ジュニア世代におけるサッカーの基礎醸成のために、走る楽しさとボールを追いかける喜びを覚え、サッカーを通じた仲間づくりを大切にします。
- サッカーを通して子供達が立派な大人に成長していくよう、個性を尊重しつつ、人間形成の支援を行っていきます。

2. 各種大会とチーム編成、活動

■ JFA への登録と各種大会参加

- 4種（ジュニア）チームとしてJFAへ登録し、カテゴリ別各種公式戦へ参加します。
チームが強くなるために個々に何をすべきか、コーチ指導のもと課題解決の為の基礎技術を学び、小さな成功体験を積み重ね大きな自信を備えられるよう、スタッフ全員でサポートいたします。
- 選手個々の能力を発揮し成長する場を多く提供できるよう、その時々に応じたカテゴリ別チーム編成で大会に参加します。

■ スポーツ少年団への登録

- Jドリーム三条は以下の活動理念に賛同し、スポーツ少年団へ加盟しております。
 - *一人でも多くの青少年にスポーツの喜びを提供する
 - *スポーツを通して青少年のこころとからだを育てる
 - *スポーツで人々をつなぎ、地域づくりに貢献する



Jドリーム三条
J Dream Sanjo

Jドリーム三条が目指す選手育成方針

1. 選手としての自立期に向けて



(1) 自ら考える選手を育てます

ゴールを奪うにはどうするか、ボールを奪うにはどうするか。
自ら考えてプレーできる選手を育成します。

(2) たくましい選手を育てます

相手との競り合いをいとわず、強い気持ちで最後まで戦い抜く。
そんなたくましい選手を育成します。

2. サッカーを通して立派な大人になるために

(1) 挨拶 がしっかりできる選手を育てます。

サッカーを通して多くの仲間、コーチ、地域の方々と結びつくことができます。
挨拶は人と関わり社会で生きるための第一歩。サッカーで世界が広がります。

(2) 返事 ができる選手を育てます。

呼ばれたら返事をする。言われたことが理解できたら返事をする。
選手とコーチ、人との接した方を大切にしていきます。

(3) 練習 で強い心を育み、困難を乗り越える選手を育てます。

努力したからといって必ずしも成功するとは限りませんが、成功している選手は
皆努力しています。

明日の成長を信じ、困難を乗り越えようとする強い心の選手に育てます。

(4) 自分のことは自分で、チームのことは自分達でできる選手を育てます。

準備や片付けも含め今何をすればよいか、時間を考えて行動を起こす。そんな
自立性ある選手を育てます。

サッカーは自分で考えて行動することが大切なスポーツです。

(5) 思いやりのある選手を育てます。～リスペクトの心～

仲間を思いやることができる選手は仲間からも信頼され、チームにとって
かけがえの無い選手へと育ちます。思いやる心がチームに伝わり、ビッグプレー
へつながります。

自分を支えてくれる方々へ感謝の気持ちを忘れず、言葉や行動で素直に表現します。

3. スタッフ体制、コーチ紹介

役割/主担当	氏名	指導者公認資格	審判認定級ほか
クラブ代表 U8, U7	木戸 弘保	D級認定コーチ	新潟県サッカー3級審判員 新潟県フットサル4級審判員
事務・会計	関 政弘	D級認定コーチ	新潟県サッカー3級審判員 関西フットサル2級審判員 新潟県4種審判部長
U12	馬場 広明	D級認定コーチ	新潟県サッカー4級審判員
U11	中野 昌彦	D級認定コーチ	新潟県サッカー3級審判員 新潟県フットサル4級審判員
U10	小柳 健太	C級認定コーチ	新潟県サッカー3級審判員 新潟県フットサル3級審判員 県央4種トレセン担当
U9	野上 真司	C級認定コーチ クーパーコーチング	新潟県サッカー4級審判員
キッズ	白倉 要	C級認定コーチ	新潟県サッカー4級審判員 新潟県フットサル4級審判員
	牛腸 行人	B級認定コーチ	新潟県サッカー3級審判員 北信越フットサル2級審判員
	古川 靖崇	C級認定コーチ	新潟県サッカー3級審判員 新潟県フットサル4級審判員
	山田 賢	D級認定コーチ	新潟県サッカー4級審判員 新潟県フットサル4級審判員

※担当コーチが対応できないこともあります、スタッフ全員で柔軟な対応をしております

4. 保護者の皆様へのお願い

(1) 保護者学年代表の選出について

- ・全学年に正副学年代表を決めていただきます。※人数が3名以下の学年は不要です。
- ・クラブからの連絡事項は、正副学年代表とスタッフからなるグループLINEに送ります。



(事務担当：関) 090-4394-8514

- ・保護者間のコミュニケーションは、学年別保護者間グループLINEで行っています。

【練習・試合等の欠席連絡について】

- ・平日は18時まで、土日は8時までに、上記QRコードよりLINEにて関宛に連絡下さい。

(2) 月謝、年会費について

【月謝】 次のとおりです。

6年生	5,000円	3年生	4,000円
5年生	5,000円	2年生	3,500円
4年生	4,000円	1年生、キッズ	3,000円

お支払い方法

- ・①半期ごと(4-9月、10-3月分) ②年間1回 のまとめ納金 いずれか選択いただけます。

※25年度入団の方までは毎月自動送金も可能

- ・お支払い方法のご選択については別途事務担当より確認いたします。

ご案内する指定日までに以下口座へ送金をお願いします。

※25年度入団の方までの、毎月自動送金手続きについて

- ・翌月活動分を前月末お支払いとなります。(例：3月末日送金 → 4月分の月謝)

3月末日前週までに、金融機関にて自動送金手続きを行って下さい。送金口座名義と選手を照合します。ので、手続き書類のコピーに学年と選手名を記入し、提出願います。

送金日は毎月「月末」とし、土日祝日の場合は、その翌営業日として下さい。

26年3月末日～27年2月末日のお支払い期間、送金先は次のいずれかとなります。

(送金手数料はご負担願います)

金融機関名	三条信用金庫	第四北越銀行
支店名	本成寺支店(028)	三条南支店(414)
口座番号	普通 0066084	普通 1159594
口座名義	ジエドリームクラブヨリ トビロウ Jドリーム三条 木戸弘保	ジエドリームクラブヨリ タビロウ トビロウ Jドリーム三条 代表 木戸弘保

	6年生	5年生	4年生	3年生	2年生	1年生
年初登録選手数 (2月末推定人数)	16	11	12	15	14	8
1. 選手登録費 (個人)						
J F A サッカー選手登録費	1,150	1,150	1,150	1,150	1,150	1,150
スポーツ少年団登録費	900	900	900	900	900	900
1人あたり・・・①	2,050	2,050	2,050	2,050	2,050	2,050
2. チーム登録費						
J F A チーム登録費	9,000					
県央4種分担金	13,071	14,236	7,692			
小計	14,966	15,539	9,113	1,776	1,658	947
1人あたり・・・②	935	1,413	759	118	118	118
3. 大会参加費						
U12 分組対象	U12中越地区リーグ	8,000				
16名	新潟県U12選手権(とうりんぼ)	7,000				
	全日本U12サッカー大会	20,000				
	燕ローターリーグU12	3,000				
	その他大会参加費	50,000				
	小計	88,000				
1人あたり	5,500					
U11 分組対象	パール金属杯		3,000			
11名	大和証券カップU11		15,000			
	県央リーグU11		5,000			
	その他大会参加費		50,000			
	小計		73,000			
1人あたり		6,636				
U10 分組対象	カナル杯			5,000		
12名	ろうきんカップ			8,000		
	しんくみ杯			5,000		
	県央リーグU10			5,000		
	NリーグU10			10,000		
	愛らんどカップU10			5,000		
	その他大会参加費			50,000		
	小計			88,000		
1人あたり			7,333			
U9 分組対象	県央リーグU9			5,000		
15名	NリーグU9			8,000		
	その他大会参加費			40,000		
	小計			53,000		
1人あたり			3,533			
U8 分組対象	U8ラビカカップ				10,000	
14名	県央リーグU8				5,000	
	その他大会参加費				30,000	
	小計				45,000	
1人あたり				3,214		
U7 分組対象	県央キッズU7					2,000
8名	その他大会参加費					30,000
	小計					32,000
1人あたり						4,000
futsal	愛らんどカップU12	5,000				
14名	NEW YEAR CUP	8,000				
	県央卒団大会	3,000				
	U11フットサル大会		5,000			
	その他大会参加費	10,000	20,000	10,000	10,000	
	小計	26,000	25,000	10,000	10,000	
1人あたり	1,625	2,273	833	667		
大会参加費1人あたり・・・③	7,125	8,909	8,167	4,200	3,214	4,000
4. その他						
スポーツ傷害保険(個人)	800	800	800	800	800	800
スポーツ傷害保険(コーチ) 2,000円×26名	52,000					
チーム道具費	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500	1,500
ユニホーム管理費	2,000	2,000	2,000	2,000		
1人あたり小計・・・④	4,984	4,300	4,300	4,300	2,300	2,300
合計 (①+②+③+④)	15,095	16,194	15,276	10,668	7,683	8,468
2026年度 納付金額	15,000	16,000	15,000	11,000	8,000	8,000

- ※ キッズ (未就学児) はスポーツ障害保険代のみ徴収する。
- ※ 上記に含まれない県外遠征や合宿、バス代などは実参加者による負担とし、その都度徴収する。
- ※ 「3. 大会参加費・・・③」について
 - ・各種大会における参加費は、結果により変動するため、上記の金額は目安とする (例：県大会は別途追加等)。
 - ・年度末に学年ごとに精算し、残金が生じた場合は返還し、不足する場合は、年度途中で追加徴収する。
 - ・返金が生じる場合、個々の参加回数は考慮せず、年度末における登録選手数による均等割りでの精算する。
 - ・年度途中に入会した場合、9月末までの入会の場合は③の全額を徴収し、それ以降の入会は③の半額を徴収する。10月以降の入会者分は個別精算とする。
 - ・年度途中で退会した場合、9月末までの退会の場合は③の半額を返金し、それ以降の退会は返金しない。退会時点での学年年会費精算に基づく1人あたりの残額を返金する。
- ※ ①, ②, ④については、年度途中の入会であっても全額徴収し、年度途中の退会であっても返金しない。

		16	11	12
県央4種負担金		計	6年	5年
学年負担内訳		13,071	14,236	7,692
審判部活動費	7,000		7,000	
中越4種友の会	4,000		5,000	
トレセン活動費	7,000	7,000		
東北電力	5,000	4,000		
Honda Cars U11	5,000		4,000	
パーモントC	5,000		4,000	
マルソーカップU10	5,000			4,000

【年会費】

- ・小学生の年会費は以下のように、年度ごとの登録費、大会参加費、保険ほか管理費で構成しております。
 1. 選手登録及び 2. チーム登録に関する費用
 3. 大会参加費（年度で予定している大会 ※変動要素があります）があります
 4. 保険代、チーム管理費（道具費、ユニフォーム管理費）
 これら予算立て集計し、学年人数も考慮して、学年別年会費としております。（次頁表）
 キッズはスポーツ保険代のみとなります。（小学生も含め、途中入団者は手数料含め 1,000 円）
 年会費の集金日を別途ご案内いたします。月謝口座にお振り込み下さい。
 なお大会参加が想定より多く、年会費が不足する場合は追加徴収する場合がございます。年度末の学年ごとの残金は返金いたします。
- ・遠征に伴うバス代や合宿費等の臨時費用は、都度出席確認を行い、参加者で按分し徴収します。その際、参加人数の確定後に急遽欠席される場合は、確定金額の50%を頂きますので、予めご了承下さい。

(3) サポートコーチについて

スタッフの指導補助をしてくださる保護者サポートコーチにご協力いただき、活動がより活発に行えるようになり、そしてチーム力も向上してまいりました。ありがとうございます。

以下指針に基づき、ご協力をお願いいたします。

① 役割

- メインコーチの補助・サポート：練習や試合での補助、選手のケガや病気への対応
- 練習試合・大会での審判：審判ライセンスの取得をお願いする場合があります

② サポートコーチへのお願い

- ・コーチとして相応しい格好（運動できる服、シューズ）で参加ください。
- ・お子さんに対して活動時は「〇〇コーチ」と呼んでもらうようお願い致します。
- ・テーマや練習内容はメインコーチが設定します。補助的指導をお願い致します。
- ・練習時には試合参加やデモンストレーションをお願いする場合があります。
- ・練習試合や大会の際は、ベンチに入る人数を制限させていただくことがあります。

（参考：公式戦ではベンチに入れる役員は2人以上3人以下）

③ コーチングのポイント

- ・いいプレー、チャレンジには全力で褒めてください
- ご自身のお子様への指導はできるだけスタッフ又は他のサポートコーチに託します。
- ・選手の自立性を育むため、自発的行動を見守るようにしてください（道具の準備など）
- ・選手が混乱せぬよう、コーチングはテーマをもとにシンプル・クリアをお願いします。

- 試合の際には、ベンチ外から戦術的指導となるような発言はお控えください。
- メインコーチが見切れていないポイントやアドバイスがある場合は積極的に発言ください。
判断に迷う場合にはメインコーチに相談ください。

(4) 保護者審判について

① 役割

- 試合や大会でのチーム帯同審判
- (競技規則を習得しつつ) ゲームを通してピッチにいる選手たちへ競技規則を教える

② 保護者審判へのお願い、チームからの支援

- 審判講習会の案内をいたしますので、4級認定審判員資格の取得をお願いします。
取得にかかる費用及び年度更新費用はチームで負担いたします。
- レフェリージャージ、ショーツ、ソックスはチームより支給いたします。
- その他道具では一部ご負担いただくものがあります。(靴やホイッスルなど)
それらの補填等も含めまして、帯同審判の謝礼をいたします。
- 最初はホイッスルの吹き方も含めて、紅白戦からスタートし、スタッフからのアドバイスも含めて育成期間を設けて、対外試合へと進めていきます。

(5) 土日祝日のチーム活動を円滑に、充実させるために

① 土日祝日の活動参加予定の確認 (学校行事予定など含む)

大会に参加する選手数を確認するために学校行事日程含めた土日祝日のご予定を把握したく、学年ごとwebアプリ「伝助」に参加可否を入力をお願いします。

② チームテントの設営・撤去と、選手・保護者間の適度な距離 ~選手の自主性と協調性の育成~

- Jドリーム三条では選手の自主性と協調性を育むために、試合会場におけるテントの設営や撤去を基本的に選手のみで行っております。しかし、悪天候時や解散時間が遅い場合などは保護者の皆様からご協力をいただくことがあります。スタッフよりお声がけさせていただきます。
- なお、テント設営の後は、選手の時間を大切にしたいと考えております。保護者の方は選手のテントには入らないようお願いいたします。
夏場の水分の補充等については、帯同スタッフにお声がけください。
- 土日祝日活動の朝食は、ご家庭で済ませてから集合ください。
(集合後はピッチ設営、チーム・個人準備、ウォーミングアップができるようお願いします)
大会試合間の休憩時に、選手個々に軽食等を差し入れることはお控えください。原則として集合前に全てご用意ください。なお、差し入れる場合は帯同スタッフに一言声がけいただくようお願いいたします。

- ・成長期であること、激しい運動時の栄養補給として、その趣旨を踏まえ食事のご用意をお願いします。
- ※大会時に用いるテント、ベンチ等チーム道具は、三条市四日町地内にクラブ共用のガレージを借用し、一括して保管しております。
- チーム共有道具は道具費（年間 1,500 円、年会費に含む）を頂戴し維持管理しております。

5. めざせ！ベストサポーター

- ・会場での保護者の応援が、選手の動きを飛躍的に高め、成長の起爆剤になっていると言っても過言ではありません。ぜひとも多くの保護者からの応援をお願いいたします。
- ・保護者の皆様には是非ともジュニアサッカーチームのベストサポーターとなっていただきたく、以下 J F A が発行している冊子をご一読ください。

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

そのダイジェスト版を次ページに示します。

6. GK トレーニングについて

主旨： 全身を使ってゴールを守る GK が、安全にプレイできる専門性の高い技術を学ぶ活動です。

対象： 基本的に 2 年生以上で GK 志望選手、本人希望も確認の上、担当コーチより推薦された選手

実施日： 基本的に毎週木曜ものづくり学校 19:00～

費用： 無料

7. スクール活動について

主旨： 主にビギナー向けの、ボールタッチ基礎トレーニングを中心に行う活動です。

対象： 小学生で学年担当コーチに提案を受け、参加可能な選手

実施日： 毎週土曜 1 時間 （会場・時間は予定表ご参照ください）

費用： 無料

8. その他

① 活動時間について

- ・ホームページに掲載している予定表の時間は、活動の開始時刻と終了時刻を示しています。
- 交流会や大会などは当該週に集合／解散時間や会場／持ち物詳細をホームページや LINE でご連絡いたします。
- （主催交流会の場合は、チーム準備とピッチ設営準備があります。）

② チーム管理ユニフォームについて

U10以降の学年で公式戦があります。そこではフィールドプレイヤー（F P）とゴールキーパー（G K）で2色ずつのユニフォームが必要となります。そのためチームで4色のユニフォームシャツとG K用パンツ・ソックスを管理し、公式戦前に登録背番号に基づき支給しております。保護者の皆様には次のように、公式戦のための着衣の準備をお願いします。（用具のページ下表の通りです）

3年生以降 ・青パンツ、青ソックス

4年生以降 ・白パンツ、白ソックス を追加

※普段からG Kをする選手につきましても、試合によってはフィールド選手としてプレーしてもらうことがあるため、青と白のパンツ、ソックスの準備をお願いします。

支給いたしますユニフォームシャツについて、次のようにお願いします。

- ・ユニフォームは絶対に乾燥機にはかけないでください。生地が縮んでしまったり、背番号などがボロボロになってしまいます。
- ・返却の際は番号が見えるように畳んでケースに収納ください。次の大会で支給する際にわかりやすく助かります。

皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

③ 平日も含めたカラダづくり

- ・選手のカラダづくりの一環として、トレーニング後のおにぎりタイムを昨年より再開いたしました。カラダづくりのゴールデンタイムである運動後30分以内に糖質分を補給することの大切さをご理解いただき、消毒後にお車の中あるいは帰宅後すぐにおにぎりをひとつ取れるような工夫をお願いいたします。（運動後30分以内の糖質補給効果については別紙2参照）

④ SNSの利用について

- ・保護者個人のフェイスブック、インスタグラム等のSNSで、他チームへの批判や特定の選手への誹謗中傷などは絶対にしないようお願いします。応援の投稿は積極的にお願いします。
- ・クラブのホームページ、フェイスブック等へ記事を掲載するため、活動の様子や選手を撮影することがありますので、あらかじめご了承ください。氏名は掲載しませんが、選手の表情が掲載されることはご了承ください。

⑤ 各自所有の道具について

- ・ボール、水筒など個人の持ち物には「**チーム名**」と「**名前**」を必ずお書きください。記載していないと紛失の際に検索が困難になり、結果解散時間を遅らせてしまうことにも繋がります。
- ・技術指導やチームコントロールはコーチが行いますが、道具の管理は各自で行います。
- ・また、靴ひもの結び方についてはご家庭で指導いただくようお願いします。

⑤ 練習時、大会時の送迎、会場利用について

- 日々練習の送迎の際、民地での乗降は絶対にやめてください(特に二中グラウンド脇のアパート駐車場)。別紙会場利用時の注意事項参照下さい。
- お迎え時間に遅れる場合は、スタッフや保護者間での連絡をお願いいたします。
- 急を要する場合に選手が自身の保護者連絡先を知らないケースがあり、連絡が遅れてしまう場合があります。選手が緊急連絡先をわかるようお願いいたします。

クラブ、選手、保護者が一体となって、Jドリーム三条の活動を盛り上げていけるよう、
ご協力をよろしくお願いいたします！



用具への記名をお願いします

ボール

- JFA公認マークの入ったボールをお求めください。
- ×公認マークの無い、ゴムボールのようなものは使えません。
- ・4年生以下は通年に亘りサッカーボールでOKですが、室内に持込む前には水洗いを済ませておきます。
- ・園児は体に合せてもう少し小さいボールでもよいです。



JFA公認マーク

	サッカー	フットサル
ジュニア用	4号球	3号球

※フットサルボールは0.9気圧まで入れられるもの

ボールにはマジックで

***チーム名**

***名前**

を必ず記入してください。

(印字が薄くなるので時折選手が確認します)

[トレーニング時の着衣]

- 2年生以下は青キッズプラクティスと動きやすいシューズ
- 3年生以上は青プラクティスシャツと青シューズを着用。

[持ち物]

- 水の入った水筒を持参します。
- 帰る前に汗を拭き取るタオルや着替えを準備しましょう。

コブの付いた紐、ゴム靴紐は×
適切な長さの紐をお選びいただくか、切ってご使用ください。

シューズ(室内)

フットサルシューズ

- ・靴底が紺色、透明または白色をした専用シューズです。

体育館での活動ではフットサルシューズを着用します。



シューズ(外)

サッカーシューズ(スパイク)

- ・靴底のイボイボは、スタッドと言います。スタッドにより芝で滑りにくく、サッカーボールが蹴りやすい構造となっています。外トレーニングで使用します。



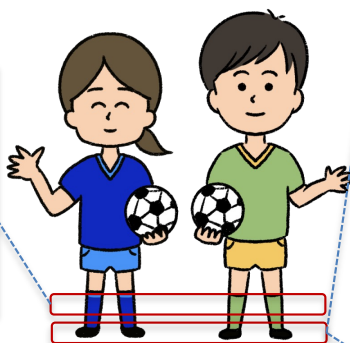
トレーニングシューズ

- ・小さなスタッドがたくさん付いています。
- ・スパイク禁止の会場でも、トレーニングシューズは使用可能ですが、必需シューズではありません。



すねあて(レガース)

- ・どの学年も活動時にはすねあてを着用します。脚にあったサイズをお求めください。
- ・すねあてを保持して隠れるように長いソックスを履きます。



◎必須 ○お勧め	キッズ	1-3年生	4-6年生
フットサルシューズ	◎	◎	◎
スパイク		○ どちらでも構いません	◎
トレシュー	○		○

※メーカー生産の都合上、24年度3年生よりMIZUNO製シャツに変更しており、上位学年の方も新規購入時はMIZUNO製となります。

チームウェア

(その他ベンチコート等は自由としています)

荒町の共栄スポーツにてお求めいただけます。

	キッズ~2年生	3年生	4年生	5,6年生
シャツ	キッズプラクティス	プラクティスシャツ (MIZUNO)		
シューズ	自由	青 (MIZUNO)	白 (MIZUNO)	
ソックス	自由 (すね当てが隠れるサッカーソックス)	青 (MIZUNO)	青 (MIZUNO)	
			白 (MIZUNO)	
ジャージ		任意	どちらか必須	
ピステ		任意		

※4年生の白シューズとソックスは、毎年保護者説明会の後に、手配を進めます。

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/shop/products/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。

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。
子どものためを思う、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 大好きっ子を育てよう

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.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。



子どもが主役一めざせ、ベストサポーター!



- 改定履歴 -

年度ごとの活動曜日と会場の変更、及び担当コーチの変更履歴は省略。

24年7月 p10-11, p21

〈改定理由〉 ・追加活動について主旨等含め、明確にするため

- ・トレーニング着衣、チームユニフォームについて明確にするため
- ・ほか誤記訂正

〈改定内容〉 ・p10にGKトレーニング、スクール活動の主旨、取組み概要追加

- ・チームのユニフォーム管理と各選手で準備いただく着衣を追記
- ・上記に伴い既存記載事項の降段化、10.5頁を追加
- ・p11用具のページにMIZUNO製導入、4年生で白パンツソックスの購入お願いの時期目安を追記
- ・p21ものづくり学校グラウンド利用注記追加、嵐南小駐車場図示位置修正

25年3月

- ・p4月謝まとめお支払い口座振込のみとします。(現金集金はとりやめ)
- ・p5サポートコーチ、保護者審判の役割について、改訂し、別紙で集約

26年3月

- ・団会計の負担軽減のため、月謝の月次自動送金を廃止(25年度入団者まで選択可)
- ・道具費を1,000→1,500円に改定
- ・スポーツ障害保険の大人掛金1,600→2,000円改定 年会費折込み
- ・一部文章の項目整理、テント設営後のテント内保護者立入についてお願い追加

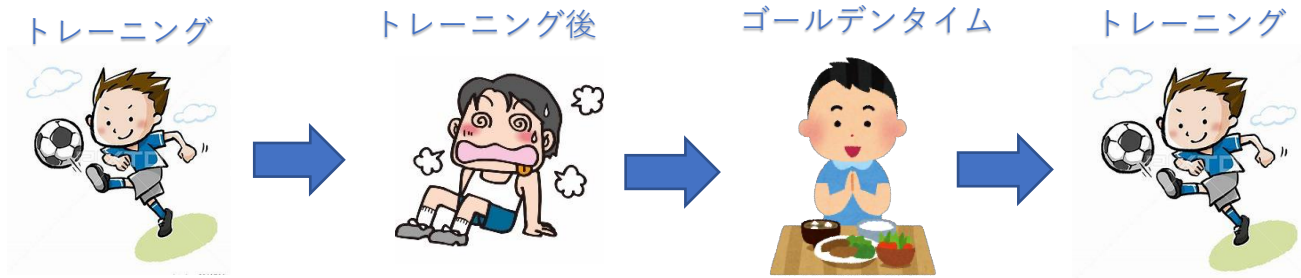
おにぎりタイム



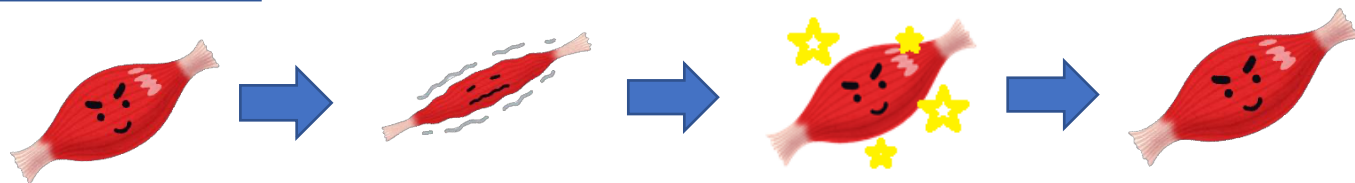
身体づくりのゴールデンタイムとは？

スポーツ選手の身体づくりに欠かせない「運動・睡眠・栄養」の3つの要素。
食事は身体を動かすエネルギー源でもあり、身体を作る材料でもあります。
運動直後の30分間は特に栄養を吸収しやすい状態になっています。
そのタイミングを「身体づくりのゴールデンタイム」と言います。

子ども達（選手）



身体の中（筋肉）



人間のエネルギー源は、運動やトレーニングで使って身体から無くなっていきます。

また、筋肉も疲れたり、傷んでしまいます。

運動、トレーニング後に無くなってしまったエネルギー補給、筋肉の回復に一番効率良く身体が吸収してくれるタイミングが、「**身体づくりのゴールデンタイム**」！

エネルギー補給 = 「糖質」

筋肉の回復 = 「タンパク質」

(例) : 糖質 (白米) + タンパク質 (鮭) = 鮭おにぎり

糖質 (白米) + タンパク質 (枝豆) = 枝豆おにぎり

エネルギー不足の状態が続くと・・・

疲れが溜ってしまい、筋肉の回復にも時間がかかってしまい→ケガに繋がってしまいます。

運動前後に脂質の多い物（お菓子、菓子パン）を食べてしまうと・・・

- ①、糖質、タンパク質の吸収が遅くなってしまうと言われています。
- ②、消化吸収する為に、血液を多く使うので、
⇒筋肉に多く血液を流せなくなるので、筋肉の回復に時間がかかってしまう。
- ③、運動後に出る「成長ホルモン」の働きを遅くしてしまうと言われています。

スポーツをするジュニア期の食事！

1 基本の食事

フルコース型の食事

→ 体に必要な 5 大栄養素を簡単に「フル」にとることができる食事のこと。

①主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品 を毎食そろえる食事。

※ 学校の給食を毎食食べるイメージ！

2 大会時の食事

〈前日〉

□エネルギー源となる糖質を蓄えておく必要があるので、

脂質控えめ、糖質多めの食事＋体調を整えるビタミン C

(フルコース型でいうと①主食と④果物多めで②おかず③野菜⑤乳製品少なめ)

□揚げ物や、こってりソースの料理、生クリーム、マヨネーズなど脂質が多く消化に時間がかかるもの、刺身などの生ものは避け
たほうが無難。

〈当日〉

□大会の日は試合の 3、4 時間前までにフルコース型の朝食を済ませる。

※ 生ものや揚げ物は避け、糖質中心で消化の良いものを。

※ 試合開始時に胃の中は空っぽでもエネルギー満タンがベスト！

□試合の合間が 1 時間程度空くなら、おにぎりやサンドイッチなどの軽食を。

※ 30 分くらいの休憩でもおなかが痛くならなければおにぎりを。

※ 基本はバナナやエネルギーゼリーなどのおなかの負担にならないものを

□試合の 30 分前は必ずスポーツドリンクで糖質と水分補給。

□試合直前に飴などで糖質補給も可。

※ ミニおにぎりやパン、ゼリー飲料などを選手が試合の合間に食べられるように用意が必要！

〈試合後〉

□試合後は 30 分以内に補食を。糖質を補給。同時にたんぱく質（糖質とたんぱく質が 3 対 1）を食べると効率よく筋肉を回復してくれる！

例) 果汁 100%オレンジジュースとハムチーズサンドイッチ、牛乳とバナナなど

※ 試合後のオレンジジュースは 100%果汁の柑橘系ジュースであれば可。

柑橘系のジュースに含まれるクエン酸が疲労回復と乳酸の分解が進むためおススメ！

〈大会後〉

□大会後は 2 時間以内にフルコース型の夕食。疲れているので消化の良いものを。

【おにぎりやサンドイッチの具について】

□おにぎりの具は鮭か梅がおすすめ。

糖質とたんぱく質の比率、3対1が効率よく筋肉を回復してくれる。

たんぱく質の豊富な鮭。梅はクエン酸が入っている為疲労回復効果がある。

□サンドイッチは卵だけやカツサンドではなく、ハムレタスやハムチーズ、ミックスサンドのほうがおススメ。

基本はおにぎりのほうが糖質は多い！

3 通常練習のときの食事と間食

小中学生のジュニア期は成長期である為、体重が減少している場合は食事量が少ないか練習がハードすぎ！そのため、まずは体重の増減をチェック！

〈練習前〉

□お昼の給食を食べてから練習までの間が4時間以上空く場合、脳のガソリンが少なくなり集中力が低下し始め、スタミナだけでなく集中力も欠けてやる気の半減や怪我の原因に。

→ 消化がよく、すぐエネルギーになる糖質中心の間食(補食)を！

(例) おにぎり,パン,あんぱん,バナナ,果汁 100%オレンジジュース,Energyゼリー

〈練習後〉

□練習後は運動で使われたエネルギーの回復を早め、ダメージを修復しようと体内でたんぱく質の必要性が高まるゴールデンタイム！このときにいかに早くエネルギー源の「糖質」と筋肉の材料となる「たんぱく質」を補給するかが体づくりと疲労回復のポイント！

→ 練習後 30分以内を目安におにぎり、あんぱん、バナナなどの糖質と牛乳やヨーグルトなどのたんぱく質を含む食品を組み合わせて食べるのがおススメ！

※ ただし、家に帰って夕ご飯が食べられなくならないように！

※ 家まで時間が空きすぎるときは、コンビニなどでおにぎりや肉まんなどを食べるのもよい。

ただし、ホットスナック・揚げ物は脂質が多いので避ける！

4 家庭でのポイント

☆選手本人が選んで食べることができるようになることが大切。

☆はじめは、保護者の方がおにぎりやパンなど準備お願いしたいですが、少しずつ選手本人が準備できるようになれるといいですね！

☆冷蔵庫に果汁 100%オレンジジュース、牛乳、ヨーグルト、ハム、チーズ、納豆、豆腐、卵などを常備しておくと、手をかけずにたんぱく質を補給できます！

選手の皆さんへ

1 基本の食事

フルコース型の食事（学校給食のような食事）

→ 体に必要な5大栄養素を簡単に「フル」にとることができる食事のこと。

① 主食 ②おかず ③野菜 ④果物 ⑤乳製品 がそろった食事。

※学校で食べる給食は、栄養士が考えた小学生に合わせたエネルギー、栄養素をバランスよくとることができる食事！残しては、栄養が不足もつたいない！学校給食を残さず食べ、できたらおかわりもして、しっかり栄養を補給しましょう！

※家での食事は、牛乳、果物、フルーツ入りヨーグルトなど自分で「足りない」、「食べていない」といものを食べるようにしよう！

2 間食の基本

練習前は糖質・練習後はタンパク質

〈練習前〉

練習開始2時間前に糖質補給：おにぎり、パン、あんまんなど。

〈練習後〉

エネルギーとタンパク質補給：鮭おにぎり、ハムチーズサンド、肉まんなど

ビタミンミネラル補給：100%オレンジジュース、100%野菜ジュース

3 大会時の食事・間食

〈朝食〉

糖質中心、低脂肪の食事

〈試合の合間〉

試合と試合が30～45分：水分補給、ゼリー飲料

試合と試合が1時間半～2時間：ミニおにぎり、サンドイッチ、バナナ、ゼリー飲料

※コーチに言われなくても自分で補給できるようになろう！

〈大会後、試合終了後〉

鮭おにぎり、ハムチーズサンド、肉まんなど

100%オレンジジュース、100%野菜ジュース

〈食事例〉

時間	スケジュール	食事	量
6:00	起床		
6:15 試合 3、4 時間前には朝食を食べ終わる。	朝食	ごはん、味噌汁（わかめ・豆腐） 目玉焼き バナナ お茶	1 杯 1 人前 1 本 1 杯
8:00	集合		
8:15	アップ開始		
9:15	1 試合目スタート		
9:50 休憩時間 30 分	試合終了		
10:20	2 試合目スタート		
10:55 休憩時間 1 時間 30 分	試合終了	ミニおにぎり（鮭・梅） 又は サンドイッチ（ハムチーズ） 又は エネルギー系ゼリー 100%オレンジジュース スポーツドリンク	3、4 個 2 個 1 杯
12:45	3 試合目スタート		
13:20	試合終了	ミニおにぎり（鮭・梅） サンドイッチ（ハムチーズ、ミックスサンドなど） 100%オレンジジュース	2 個 1 個 1 杯
18:30	夕食	ごはん、味噌汁 肉じゃが、おひたし 100%オレンジジュース 低脂肪牛乳	
20:30	夜食	ヨーグルト	1 個

トレーニング会場の駐車場利用について



グリーンスポーツセンターの利用

三条市柳沢1572



保護者はスポーツセンター管理棟側
駐車場をご利用ください。
懐中電灯があると良いです。



体育館前駐車はスタッフ・コーチと
保護者コーチのみとします。

大崎会館の利用

〒955-0033 三条市西大崎二丁目27番33号



大崎学園ではありません。
旧大崎中学校跡地です。



周辺道路が狭いため、一方通行とします。

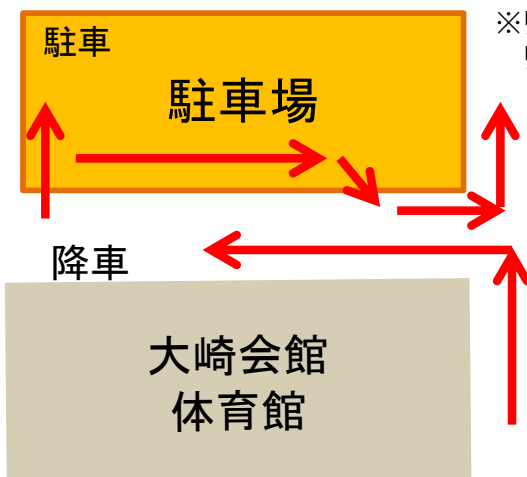
<お送り> ・大崎郵便局より入ります。駐車場奥側より駐車をお願いします。

送迎のみの場合も駐車場に入ってから選手の乗降をお願いします。

<お迎え> ・駐車場を出ましたら左折してファミリーマート側へ出て、お帰りください。

※体育館前の細い道に用水路がありますので、十分気をつけて運転してください。

← 駐車される方は奥より、
グラウンド側に対してバック駐車をお願いします。



※帰りに前進で出れるようにしてください。
帰り混雑時にバックすると危険なため。

※グラウンドで8人制のゲームをする際、ボールが
ゴール方向に飛んできますので、ゴールから
離れて駐車下さいますようお願いします。

月岡小学校の利用



- ・いずれかの駐車場より、体育館までお願いします。
- ・道路駐停車しないようお願いします。

須頃小学校の利用



- ・いずれかの駐車場より、体育館またはグラウンドへお願いします。

第二中学校の利用



- ・駐車場より、グラウンドへお願いします。
- ・周辺道路やアパート駐車場などには停めないでください。



栄中央小学校の利用

- ・次利用団体と送迎で混雑し合うため、正面玄関前の駐停車を禁止とします。(正面玄関前はスタッフのみ利用)
- 少し歩きますが、プールグラウンド側駐車場をご利用ください。



ものづくり学校の利用



・トレーニング観戦時の駐車場は体育館側奥利用し、グラウンド側は送迎のみをお願いします。
 （グラウンド側はレストランなどその他一般客利用が主のため）



駐車場はこちらをご利用ください

送迎のみ

※保護者見学はフェンス内をお願いします。
 （一般ご利用の方が駐車場に停めにくいいため）

らんなん小学校の利用



体育文化会館の利用

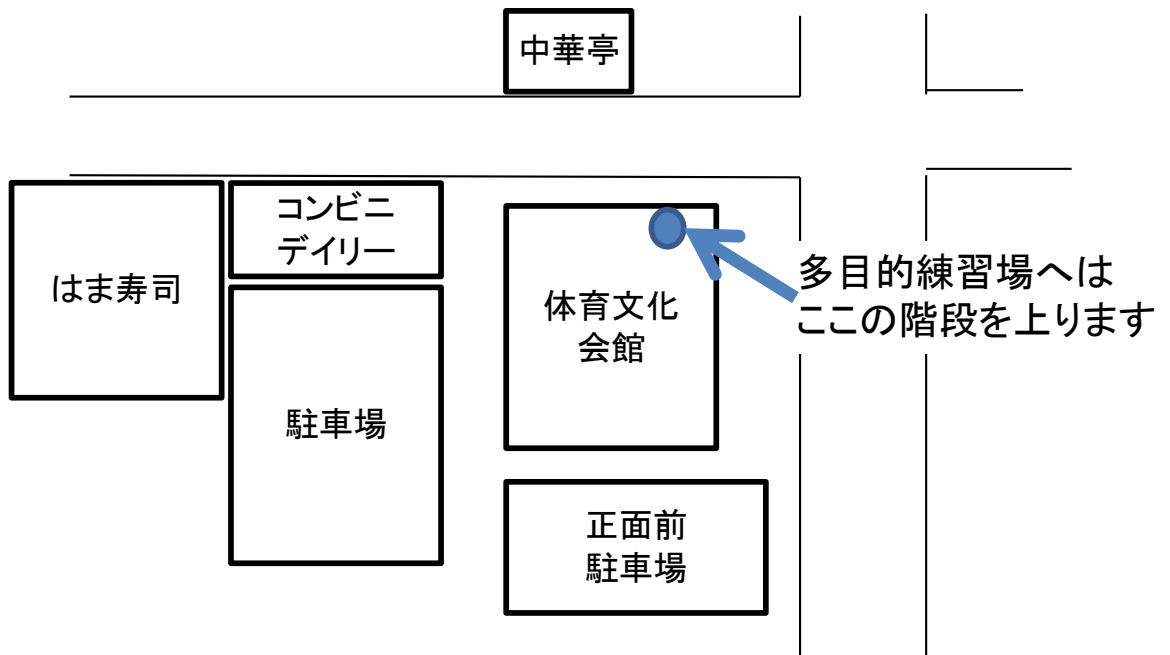


<アリーナ>

- ・2Fの座席に荷物を置いて、内履きを持ってボールと水筒をもち、バッグのチャックを締めて整理してから1Fアリーナへ。内履きに履き替えて入ります。

<多目的練習場>

- ・第一産業道路交差点側にある緑の階段を3Fまで昇ります。
※他の階段から3Fに上がると、走路が狭く、ランニング走者と衝突し危険です。エレベーターは利用しません。（同じく走路に入ってしまう）
- ・3Fにあがったらすぐに外履きを脱ぎます。表示があります。
- ・内履きをもって裸足で多目的練習場に入ります。入るとすぐに射場があり裸足で歩きます。（畳と同じとお考え下さい）
- ・射場に道具を置いて、人工芝に入ってから靴を履きます。
- ・トイレに行く時は射場の逆側より、背中を壁につけながら練習場を出て向かいます。（扉を出るとすぐにランニングコースとなり、飛び出すと危険なため、背中を壁につけてカニ歩きします）



栄体育館の利用

- ・必ず体育館もしくは栄庁舎の駐車場に車を停めて、お子様を乗降させてください。栄体育館前の道路で駐停車してお子様を乗降させることが無いようお願いします。