

## 練習・試合時の注意事項

### 【練習時】

#### <練習へ向かう>

- ① 子どものみでも構いませんが、できるだけ二人以上での行動をお願いします。特に冬場は日の入りが早いので気をつけてください。近所に当クラブの選手がいない場合はご面倒ですが学校まで送っていただくと助かります。
- ② お車でのご送迎は必ずスロープ駐車場を利用してください。正門並びに体育館側は学校職員と体育館利用者の駐車場です。絶対に駐車しないでください。スロープ駐車場では、奥から順に駐車いただき、砂場の中にタイヤが入らないようにご注意ください。
- ③ 移動の際、ボールは必ずバッグまたは専用のボール入れに入れて行くよう保護者様からもご指導ください。ボールを手で持ったり、道路でボールを弾ませたりするのは絶対にやめてください。
- ④ 学童を利用している場合、直接サッカーの練習へ行くということを必ず先生に伝えてください。

#### <家へ帰る>

- ① 特別な事情がない限り、練習終了後は速やかにご帰宅ください。練習終了時刻後 10 分以内に帰り仕度を整えるよう選手には伝えます。各学年練習時間が詰まっていますので、お車でのご送迎に来られる場合、次の学年の送りの車と重なり駐車場が混雑しますのでご注意ください。
- ② 子ども一人で自転車に乗って来たり帰ったりは禁止です。  
※4・5・6年生は自転車使用許可証を提出しており、昼間の時間帯の練習、試合の場合は除く
- ③ 原則、保護者様のご送迎をお願いしています。

#### <練習を見学する>

- ① 練習を見学する際は、必ず南側階段で見学してください。校舎側、ゴール近辺並びに水飲み場付近の渡り廊下での見学はご遠慮ください。
- ② スロープ側駐車場やシュート板付近で選手の兄弟姉妹が保護者とボールで遊ぶことはおやめください。ボールがグラウンドに入り、他の学年の練習の妨げになります。また、送迎のお車が入ってくるため駐車場でのボール遊びや、練習時に選手以外の小さなお子さんがグラウンドを横切るとは危険なうえ、目を離さないようお願いいたします。

#### <練習を休む>

- ① ご面倒ですが事務局へご連絡ください。※jimukyoku@udofc.com
- ② 他の選手に伝え、スタッフに伝えていただいても構いません。  
事前に休むことが分かっている場合は、選手より担当コーチに話をしてください。  
例)「次の練習は塾があるため休みます。」「次の練習は病院へ行くため休みます。」など

#### <持ち物>

- ① サッカーボール、水筒、スネアテ、タオル、着替え  
※ボールを持っていない選手は貸出可能です。借りる場合は必ず選手からスタッフに伝えてください。
- ② 練習前の荷物の準備、練習後の帰りの準備はできる限り保護者が手を出さず、選手自身にやらせてください。『自分のことは自分でやる。自分の荷物は自分で持つ』これは試合の場合も同じです。

#### <練習会場での注意>

- ① シュート板の裏や南側階段・壁に向かってボールを蹴らないでください。
- ② 校舎裏の人工芝でボールを蹴らないでください。
- ③ 駐車場所以外には絶対に駐車しないでください。

## 【試合時】

### <試合準備ならびに観戦について>

- ① 試合当日の**朝食**は必ず食べさせてください。食べるタイミングは試合開始 3 時間前くらいが一番良いとされています。欠食ということは発育期の選手にとってやってはいけないことです。体調不良を訴え倒れる場合もあります。三度の食事はしっかり食べさせてください。
- ② 試合の時の持ち物は、サッカー用具一式はもちろんのこと、午前中で終了するときでも栄養補給を考え、おにぎりを持たせることをお勧めします。試合後 30 分以内におにぎり等を食べることは疲労回復に非常に効果的とされています。栄養補助剤(ウイダーやカロリーメイト等)を持たせても構いませんが、まずは食事をしっかりと摂った上で、不足分を栄養補助剤等で補うという認識をお願いします。
- ③ 食事と同様に大切なのは水分補給です。細長い筒状の水というでは間に合わない場合が多々あります。タンク型など大きめの水筒を持たせることをお勧めします。中身は水以外禁止です。  
※待機所等で飲む飲料はお茶・スポーツ飲料等でも構いません。
- ④ 昼食用のおにぎりは、試合前や合間に短時間に食べられるように小口に作って持たせてください。量はご家庭の判断にお任せします。
- ⑤ 以前、試合の合間に保護者が特定の選手たちにバナナやお菓子を分けている場面がありましたが**絶対におやめください**。バナナは確かに大切な栄養源とされていますので、ご自身のお子様に食べさせたいのは理解しますが、会場で与えるのではなく、家から選手に持たせてください。また、昼食は選手たち自身で食べさせるようにしてください。絶対に保護者が一緒にその場で食べるようなことはしないでください。
- ⑥ 試合観戦は所定のスタンド等がない限り**ベンチの反対側**でしてください。お子様が心配になるのは理解しますが、決してチームベンチ横やゴール付近での観戦はしないでください。写真やビデオを撮る場合も反対側のタッチライン沿いで撮影してください。
- ⑦ **審判へのクレームは絶対にしないよう**に、また、ご自身のお子様や他の選手への**コーチング**もしないでください。「がんばれ!」、「走れ!」などのご声援は大歓迎です。試合中のミスは試合中でもご自宅でも決して言及しないでください。ミスを恐れたら、次のステップに行くことができません。
- ⑧ サッカー用具(ユニフォーム、ソックス、スネアテ等)を忘れた場合は、どんな理由でも**試合に出すことはできません**のでご承知ください。それを避けるためにも、普段から自分のことは自分でやる。試合の準備も片付けも他人に任せないことを学んでもらいます。
- ⑨ 試合中の怪我については帯同コーチが応急措置はします。病院に行く必要なしか、病院に行くべきか、またそのタイミングについては、選手の状況を観察し、コーチと保護者で話し合いの上、判断します。
- ⑩ 帯同コーチは簡易救急箱と荷物おき用シートを持参します。シートについては、試合待機場所が地べたの場合もしくは雨天の場合のみ使用します。雨天の場合、待機場所が雨を避けられない場合のみタープ(簡易テント)を使用します。
- ⑪ 配車担当以外の保護者がお車で試合観戦に来られる場合は、試合会場にはその方々の駐車スペースはありません。**試合会場付近のスーパーやコンビニ等の駐車場には絶対にお車を駐車しないでください**。以後、試合に招待してくれないことはもちろん、場合によっては公式戦出場禁止の可能性もあります。

以上、保護者はもとより保護者以外にも送迎や試合に応援に来られるご親族の方にも、上記注意事項を遵守いただくようお願いいたします。また、度重なる注意または指摘が特定の保護者に限定された時は退会していただく場合がありますので、ご承知ください。

その他ご不明な点がありましたら、各コーチにお訊ねください。