

## サッカー用具の選びかた

※ すべての持ち物に チーム名「神根東」と「自分の名前」を大きく書きましょう。

- **サッカーボール ★** ★印は最初に揃えるもの  
サッカー用 4 号ボールで、JFA 検定球のマークのある物を選びます。  
フットサル用や 5 号球と間違えないようにします。マジックで名前を書くスペースがある物を。  
普通に使って1年以内にパンクします。消耗品なので高価な物はいりません。
- **シューズ ★**  
足首に負担の掛からないトレーニングシューズを使用しましょう。滑らないことより、足首やヒザに負担が掛からない事の方が大切です。スパイクの使用は 5 年生くらいからで OK です。  
他の用具と違って大き目のものを選ばないで、ちょうど良いサイズにします。したがって、1年位で履けなくなります。そのつもりで高価な物はいりません。  
ソックスを履いた状態で立ってみて、きついところは無いか、足指が動くかチェックします。  
親指の先あたりに 1cmほどすきまがある位が目安です。両足とも必ず試し履きをします。  
日本人の足の形は甲が広く高くなっています。アディダス、ナイキなど海外ブランドは細身の物があります。なるべく幅広の物で足の形にフィットするものを選びましょう。  
低学年のうちにはマジックテープの物を選びましょう。(試合中にコーチに紐を結ばせない様に)
- **すねあて★** 子供用の装着しやすいものを。硬い物と柔らかい素材の物があります。
- **水筒★** 直接口で飲める保冷タイプで、1.2~2L 以上の物がお勧めです。  
(スポーツ店では価格が高めですので、ホームセンターやジャスコ等がお勧めです)
- **ジャージ、ピステ**  
靴と違い、おかしくない範囲でなるべく大きめのサイズを選びます。  
目安としてちょうど良いサイズより 2~3 サイズくらい大きな物まで OK です。  
小学校 6 年生で 160 サイズくらいになります。高価なものもありますが、ほどほどの物を。
- **バッグ★** お弁当や、水筒、タオル、ボール、着替えなどを入れます。
  - **リュックサック** : サッカー用の大き目サイズを選びましょう。3層に分かれていて、ボール、お弁当などが入ります。自転車に乗ったときに両手が自由になります。
  - **エナメルバッグ(M サイズ以上)** : ボールは入らない事が多いです。
- **タオル** ブランドのスポーツタオルで無く、普通の物でOKです。  
練習、試合時には必ず持たせましょう。
- **ベンチコート**  
冬になると必要です。自転車に乗るときに邪魔にならない長さで、なるべく 大きめのサイズに します。  
シーズンオフ(秋、春)になると安売りされています。
- **近隣のスポーツ店**
  - **スポーツオーソリティ (イオンモール川口前川店)** パンツ、ソックスはこちらで買って下さい。
  - **フタバスポーツ (大宮店、朝霞店)** 専門店で品揃いが豊富です。  
ボール、シューズ、シャツ、バッグにイニシャルや背番号を入れてもらえます。
  - **アルペン (ミエル川口店)** アウトレットがあります、普通の物はやや高めです。
  - **B&D (浦和パルコ店)** 専門的な品揃えで激安品もあります。